СПРАВОЧНИК ПО MBLEX

НА РУССКОМ

Перевод держи, учи, деньги греби.
Потом другим помоги - книги переводи.
Я тебе помог, а ты помоги другим.

Table of Contents
Содержание

QUICK OVERVIEW
КРАТКИЙ ОБЗОР **4**
TEST-TAKING STRATEGIES
Стратегии успешной сдачи тестов 8
ANATOMY AND PHYSIOLOGY
АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ **22**
HEALTHCARE RELATED AND MEDICAL TERMINOLOGY
МЕДИЦИНСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ВОПРОСЫ **44**
KINESIOLOG
КИНЕЗИОЛОГИЯ **57**
MAJOR MUSCLES
ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ **63**
JOINTS
СУСТАВЫ **92**
EFFECTS OF DISEASES ON MUSCULAR SYSTEM
ВЛИЯНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ **95**
PATHOLOGIES AND MASSAGE THERAPY
ПАТОЛОГИИ И МАССАЖНАЯ ТЕРАПИЯ **97**
SPECIAL POPULATIONS
ОСОБЫЕ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ **108**
PHARMACOLOG
ФАРМАКОЛОГИЯ **113**
PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF MASSAGE
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ МАССАЖА **125**
TECHNIQUES
ТЕХНИКИ МАССАЖА **139**
CLIENT ASSESSMENT AND TREATMENT PLANNING
ОЦЕНКА КЛИЕНТА И ПЛАНИРОВАНИЕ ЛЕЧЕНИЯ **153**
TYPES OF MASSAGES
ВИДЫ МАССАЖЕЙ **164**
BUSINESS PRACTICES
ДЕЛОВЫЕ ПРАКТИКИ **186**
SAFETY PRACTICES
ПРАКТИКИ БЕЗОПАСНОСТИ **194**
DRAPING
ДРАПИНГ **203**
OFFICE AND EQUIPMENT
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА И ОБОРУДОВАНИЯ **207**
ACCOUNTABILITY
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ **212**
HISTORY OF MASSAGE PRACTICES
ИСТОРИЯ МАССАЖНЫХ ПРАКТИК **224**

Quick Overview
Краткий обзор

As you draw closer to taking your exam, preparing becomes more and more important.

По мере приближения даты экзамена, ваша подготовка становится всё более значимой.
Thankfully, you have this study guide to help you get ready.
К счастью, у вас под рукой есть это руководство, которое станет вашим надёжным помощником.
Use this guide to help keep your studying on track and refer to it often.
Обращайтесь к нему регулярно, чтобы ваша подготовка шла по правильному курсу.

This study guide contains several key sections that will help you be successful on your exam.

В руководстве вы найдете ключевые разделы, которые помогут вам успешно справиться с экзаменом.

The guide contains tips for what you should do the night before and the day of the test.

Здесь собраны рекомендации о том, как подготовиться к предстоящему тесту и что делать непосредственно в его день.

Also included are test-taking tips.

Помимо этого, вы узнаете полезные стратегии сдачи тестов.
Knowing the right information is not always enough.
Ведь одного знания материала иногда недостаточно —
Many well-prepared test takers struggle with exams.
многие сталкиваются с трудностями именно в процессе тестирования.

These tips will help equip you to accurately read, assess, and answer test questions.

Наши советы помогут вам правильно анализировать и отвечать на вопросы.

A large part of the guide is devoted to showing you what content to expect on the exam and to helping you better understand that content.

Основная часть руководства посвящена детальному разбору материала, который вам предстоит изучить, и поможет вам лучше его осмыслить.

Near the end of this guide is a practice test so that you can see how well you have grasped the content.

В конце руководства вы найдете пробный тест, который позволит вам оценить уровень усвоения информации.

Then, answers explanations are provided so that you can understand why you missed certain questions.

А затем следуют объяснения к ответам, чтобы вы могли разобраться в своих ошибках.

Don't try to cram the night before you take your exam.

Не стоит пытаться заучивать материал в последнюю ночь перед экзаменом.
This is not a wise strategy for a few reasons.
Это не самая лучшая стратегия по ряду причин.
First, your retention of the information will be low.
Во-первых, ваша способность к запоминанию будет снижена.

Your time would be better used by reviewing information you already know rather than trying to learn lots of new information.

Лучше потратить время на повторение уже знакомой информации, чем пытаться усвоить что-то новое.

Second, you will likely become stressed as you try to gain large amount of knowledge in a short amount of time.

Во-вторых, вы рискуете испытать стресс, пытаясь в короткий срок охватить большой объём информации.

Third, you will be depriving yourself of sleep.

В-третьих, вы лишите себя необходимого отдыха.

So be sure to go to bed at a reasonable time the night before.

Поэтому обязательно ложитесь спать пораньше накануне экзамена.
Being well-rested helps you focus and remain calm.
Хороший отдых поможет вам сосредоточиться и сохранить спокойствие.
Be sure to eat a substantial breakfast the morning of the exam.

Не забывайте о плотном завтраке в день экзамена.

If you are taking the exam in the afternoon, be sure to have a good lunch as well. Being hungry is distracting and can make it difficult to focus.

Если экзамен назначен на вторую половину дня, обеспечьте себе хороший обед. Голод может

отвлекать и мешать концентрации.

You have hopefully spent lots of time preparing for the exam. Don't let an empty stomach get in the way of success!

Вы, вероятно, потратили немало времени на подготовку — не позволяйте чувству голода помешать вашему успеху!
When travelling to the testing center, leave earlier than needed.

Отправляясь в экзаменационный центр, выезжайте заранее.

That way, you have a buffer in case you experience any delays.

Это поможет вам избежать лишнего стресса и не опоздать на экзамен.

This will help you remain calm and will keep you from missing your appointment time at the testing center.

Это поможет вам сохранить спокойствие и не пропустить назначенное время в экзаменационном центре.

Be sure to pace yourself during the exam.

Во время экзамена следите за темпом.

Don't try to rush through the exam.

Не спешите.

There is no need to risk performing poorly on the exam just so you can leave the testing center early.

Нет смысла рисковать и сдавать экзамен плохо только ради того, чтобы уйти пораньше.

Allow yourself to use all of the allotted time if needed.

Используйте все отведённое время, если это необходимо.

Remain positive while taking the exam even if you feel like you are performing poorly.

Сохраняйте позитивный настрой во время экзамена, даже если вам кажется, что вы справляетесь не лучшим образом.

Thinking about the content you should have mastered will not help you perform better on the exam.

Переживания о том, что вы могли бы подготовиться лучше, не помогут вам в процессе сдачи.

Once the exam is complete, take some time to relax.

После экзамена обязательно уделите время для отдыха.

Even if you feel that you need to take the exam again, you will be well served by some down time before you begin studying again.

Даже если вам кажется, что вам предстоит пересдача, важно сначала хорошо отдохнуть, прежде чем приступать к новому этапу подготовки.

It's often easier to convince yourself to study if you know that it will come with a reward!

Отдых сделает процесс обучения более приятным и эффективным!

Test-Taking Strategies

Стратегии успешной сдачи тестов

1. Predicting the Answer

1. Прогнозирование ответа

When you feel confident in your preparation for a multiple-choice test, try predicting the answer before reading the answer choices.

Если вы хорошо подготовились к тесту, попробуйте предугадать ответ до того, как ознакомитесь с предложенными вариантами.

This is especially useful on questions that test objective factual knowledge or that ask you to fill in a blank.

Это особенно актуально для вопросов, требующих знания фактов или заполнения пропусков в тексте.

By predicting the answer before reading the available choices, you eliminate the possibility that you will be distracted or led astray by an incorrect answer choice.

Предварительное прогнозирование позволяет избежать сбивающих с толку неверных вариантов и укрепляет уверенность в правильности вашего выбора.

You will feel much more confident in your selection if you read the question, predict the answer, and then find your prediction among the answer choices.

Однако не забывайте после этого внимательно рассмотреть все предложенные ответы.

After using this strategy, be sure to still read all of the answer choices carefully and completely.

Если вы чувствуете, что подготовка оставляет желать лучшего, не стоит тратить время на попытки угадать — это может только запутать.

2. Reading the Whole Question

2. Внимательное чтение вопроса

Too often, test takers scan a multiple-choice question, recognize a few familiar words, and immediately jump to the answer choices.

Не спешите переходить к ответам, как только увидите знакомые слова в вопросе.

Test authors are aware of this common impatience, and they will sometimes prey upon it.

Создатели тестов могут умышленно использовать вашу поспешность, например, включив отрицание или изменив суть вопроса в самом его конце.

For instance, a test author might subtly turn the question into a negative, or he or she might redirect the focus of the question right at the end.

Чтобы не попасть в такие ловушки, важно тщательно прочитать весь вопрос.

The only way to avoid falling into these traps is to read the entirety of the question carefully before reading the answer choices.

Создатели тестов могут умышленно использовать вашу поспешность, например, включив отрицание или изменив суть вопроса в самом его конце.

3. Looking for Wrong Answers

3. Исключение неверных вариантов

Long and complicated multiple-choice questions can be intimidating.

Длинные и сложные вопросы с выбором ответа могут пугать.

One way to simplify a difficult multiple-choice question is to eliminate all of the answer choices that are clearly wrong.

Один из способов упростить сложный вопрос с выбором ответа - исключить все варианты ответов, которые явно неверны.

In most sets of answers, there will be at least one selection that can be dismissed right away.

В большинстве наборов ответов всегда найдется хотя бы один вариант, который можно отмести сразу.

If the test is administered on paper, the test taker could draw a line through it to indicate that it may be ignored; otherwise, the test taker will have to perform this operation mentally or on scratch paper.

Если тест проводится на бумаге, испытуемый может провести через него линию, чтобы указать, что его можно игнорировать; в противном случае испытуемому придется выполнять эту операцию умственно или на черновике.

In either case, once the obviously incorrect answers have been eliminated, the remaining choices may be considered.

В любом случае, как только очевидно неправильные ответы будут исключены, можно рассматривать оставшиеся варианты.

Sometimes identifying the clearly wrong answers will give the test taker some information about the correct answer.

Иногда определение явно неправильных ответов может дать испытуемому некоторую информацию о правильном ответе.

For instance, if one of the remaining answer choices is a direct opposite of one of the eliminated answer choices, it may well be the correct answer.

Например, если один из оставшихся вариантов ответа является прямой противоположностью одного из исключенных вариантов ответа, он может быть правильным ответом.

The opposite of obviously wrong is obviously right!

Противоположность явно неправильного - явно правильная!

Of course, this is not always the case.

Конечно, это не всегда так.

Some answers are obviously incorrect simply because they are irrelevant to the question being asked.

Некоторые ответы явно неверны просто потому, что они не имеют отношения к задаваемому вопросу.

Still, identifying and eliminating some incorrect answer choices is a good way to simplify a multiple-choice question.

Тем не менее, выявление и исключение некоторых неправильных вариантов ответа - хороший способ упростить вопрос с выбором ответа.

4. Don't Overanalyze

4. Избегайте переанализа

Anxious test takers often overanalyze questions.

Часто бывает, что волнение заставляет нас переосмысливать и переоценивать заданные вопросы.

When you are nervous, your brain will often run wild causing you to make associations and discover clues that don't actually exist.

В такие моменты, когда нервы на пределе, наш разум начинает лихорадочно искать скрытые смыслы и связи, которых на деле может и не быть.

If you feel that this may be a problem for you, do whatever you can to slow down during the test.

Если вы заметили за собой подобную тенденцию, старайтесь сознательно замедлить темп во время экзамена.

Try taking a deep breath or counting to ten.

Глубокий вдох, медленный счет до десяти - простые техники, но они действительно помогают.

As you read and consider the question, restrict yourself to the particular words used by the author.

Сосредоточьтесь на словах, которые автор использовал в вопросе, не позволяйте себе уходить в догадки и предположения о том, что он мог иметь в виду.

Avoid thought tangents about what the author really meant, or what he or she was trying to say.

Важно помнить: в тестах с выбором ответов ключевое значение имеют только те слова, которые фактически присутствуют в тексте вопроса.

The only things that matter on a multiple-choice test are the words that are actually in the question.

Избегайте излишнего анализа и не стройте предположений о скрытых намерениях автора - ваши задача - работать с тем, что дано.

5. No Need for Panic

5. Сохраняйте спокойствие

It is wise to learn as many strategies as possible before taking a multiple-choice test, but it is likely that you will come across a few questions for which you simply don't know the answer.

Изучение различных стратегий перед тестом — это разумно, но всегда есть шанс столкнуться с вопросами, на которые у вас нет ответа.

In this situation, avoid panicking.

В такой момент главное — не паниковать.

Because most multiple-choice tests include dozens of questions, the relative value of a single wrong answer is small.

Учитывая, что в тесте обычно множество вопросов, значение одного неправильного ответа не так велико.

Moreover, your failure on one question has no effect on your success elsewhere on the test.

К тому же, ошибка в одном вопросе не повлияет на остальные.

As much as possible, you should compartmentalize each question on a multiple-choice test.

Постарайтесь рассматривать каждый вопрос отдельно и не давайте эмоциям из-за одного вопроса влиять на вашу работу над другими.

In other words, you should not allow your feelings about one question to affect your success on the others. When you find a question that you either don't understand or don't know how to answer, just take a deep breath and do your best.

Если вы не понимаете вопрос или не знаете ответ, глубоко вздохните и сосредоточьтесь.

Read the entire question slowly and carefully.

Внимательно прочитайте вопрос и попробуйте переформулировать его.

Try rephrasing the question a couple of different ways. Then, read all of the answer choices carefully.

Затем ознакомьтесь со всеми предложенными ответами.

After eliminating obviously wrong answers, make a selection and move on to the next question.

Исключив явно неверные, сделайте выбор и переходите к следующему вопросу.

6. Confusing Answer Choices

6. Запутанные ответы

When working on a difficult multiple-choice question, there may be a tendency to focus on the answer choices that are the easiest to understand.

Работая над сложным вопросом, можно невольно сфокусироваться на самых простых ответах.

Many people, whether consciously or not, gravitate to the answer choices that require the least concentration, knowledge, and memory.

Часто мы выбираем те варианты, которые требуют меньше усилий для понимания.

This is a mistake.

Это может быть ошибкой.

When you come across an answer choice that is confusing, you need to give it extra attention.

Если какой-то ответ сбивает вас с толку, уделите ему особое внимание.

A question might be confusing because you do not know the subject matter to which it refers.

Возможно, он кажется запутанным, потому что вы не полностью разбираетесь в теме.

If this is the case, don't eliminate the answer before you have affirmatively settled on another.

Не спешите исключать такой ответ, пока не рассмотрите все остальные.

When you come across an answer choice of this type, set it aside as you look at the remaining choices.

Если после этого вы уверены в правильности другого варианта, можете отложить запутанный в сторону.

If you can confidently assert that one of the other choices is correct, you can leave the confusing answer aside.

В противном случае, потратьте время, чтобы лучше его понять.

Otherwise, you will need to take a moment to try to better understand the confusing answer choice.

Переформулирование может помочь вам разобраться в сложном ответе.

7. Your First Instinct

7. Первая интуиция

Many people struggle with multiple-choice tests because they overthink the questions.

Многие испытывают трудности с тестами из-за переосмысления вопросов.

If you have studied sufficiently for the test, you should be prepared to trust your first instinct once you have carefully and completely read the question and all of the answer choices.

Если вы хорошо подготовились, доверяйте своей первой интуиции после того, как внимательно прочитали вопрос и ответы.

There is a great deal of research to suggest that the mind can come to the correct conclusion very quickly once it has obtained all of the relevant information.

Исследования показывают, что мозг может быстро прийти к правильному решению, получив всю

необходимую информацию.

At times, it may seem to you as if your intuition is working faster even than your reasoning mind.

Иногда кажется, что интуиция опережает разум, и это может быть правдой.

This may in fact be true.

Знания, полученные во время подготовки, могут всплыть из подсознания до того, как вы осознаете логику, которая их подкрепляет.

The knowledge you obtain while studying may be retrieved from your subconscious before you have a chance to work out the associations that support it.

Проверьте свою интуицию, найдя аргументы в её поддержку.

8. Key Words

8. Ключевые слова

Many test takers struggle with multiple-choice questions because they have poor reading comprehension skills.

Многие участники тестов сталкиваются с трудностями из-за недостаточных навыков чтения.

Quickly reading and understanding a multiple-choice question requires a mixture of skill and experience.

Чтобы быстро понять вопрос, нужно сочетать разные навыки и опыт.

To help with this, try jotting down a few key words and phrases on a piece of scrap paper.

Попробуйте записать ключевые слова и фразы на листке бумаги.

Doing this concentrates the process of reading and forces the mind to weigh the relative importance of the question's parts.

Это поможет сосредоточиться и лучше осмыслить вопрос.

In selecting words and phrases to write down, the test taker thinks about the question more deeply and carefully.

Выбирая слова для записи, вы будете более вдумчиво относиться к вопросу.

This is especially true for multiple-choice questions that are preceded by a long prompt.

Это особенно важно для длинных и сложных вопросов.

9. Reading Every Answer Choice

9. Неочевидные Ловушки

It may seem obvious, but you should always read every one of the answer choices!

Среди разнообразных хитростей, которые любят использовать разработчики тестов, особое место занимает скрытое введение отрицания в вопрос.

Too many test takers fall into the habit of scanning the question and assuming that they understand the question because they recognize a few key words.

Маленькое слово "не" или "кроме" может кардинально изменить суть вопроса, и если вы не уделяете должного внимания каждому слову, то рискуете попасть в расставленную ловушку.

From there, they pick the first answer choice that answers the question they believe they have read.

Возьмем, к примеру, типичный вопрос: "Какой из перечисленных...?".

Test takers who read all of the answer choices might discover that one of the latter answer choices is actually more correct.

Если же он звучит как "Какой из перечисленных не...?", то правильный ответ будет совсем иным.

Moreover, reading all of the answer choices can remind you of facts related to the question that can help you arrive at the correct answer.

Что еще хуже, создатели тестов прекрасно осведомлены о такой распространенной ошибке и часто добавляют в список вариантов ответ, который был бы верным, если бы вопрос не содержал отрицания.

Sometimes, a misstatement or incorrect detail in one of the latter answer choices will trigger your memory of the subject and will enable you to find the right answer.

Тестируемый, не заметивший подвоха, может выбрать ответ, который кажется ему правильным, и так уверовать в его верность, что не станет перечитывать вопрос и обнаружит ошибку слишком поздно.

Failing to read all of the answer choices is like not reading all of the items on a restaurant menu.

Чтобы избежать подобных ситуаций, необходимо регулярно тренироваться на различных типах тестовых заданий, уделяя пристальное внимание каждому слову.

You might miss out on the perfect choice.

Вы можете пропустить идеальный выбор.

9. Subtle Negatives

9. Неочевидные Ловушки

One of the oldest tricks in the multiple-choice test writer's book is to subtly reverse the meaning of a question with a word like not or except.

Среди разнообразных хитростей, которые любят использовать разработчики тестов, особое место занимает скрытое введение отрицания в вопрос.

If you are not paying attention to each word in the question, you can easily be led astray by this trick.

Маленькое слово "не" или "кроме" может кардинально изменить суть вопроса, и если вы не уделяете должного внимания каждому слову, то рискуете попасть в расставленную ловушку.

For instance, a common question format is, “Which of the following is...?”

Возьмем, к примеру, типичный вопрос: "Какой из перечисленных...?"

Obviously, if the question instead is, “Which of the following is not ..... ?,” then the answer will be quite different.

Если же он звучит как "Какой из перечисленных не...?", то правильный ответ будет совсем иным.

Even worse, the test makers are aware of the potential for this mistake and will include one answer choice that would be correct if the question were not negated or reversed.

Что еще хуже, создатели тестов прекрасно осведомлены о такой распространенной ошибке и часто добавляют в список вариантов ответ, который был бы верным, если бы вопрос не содержал отрицания.

A test taker who misses the reversal will find what he or she believes to be a correct answer and will be so confident that he or she will fail to reread the question and discover the original error.

Тестируемый, не заметивший подвоха, может выбрать ответ, который кажется ему правильным, и так уверовать в его верность, что не станет перечитывать вопрос и обнаружит ошибку слишком поздно.

The only way to avoid this is to practice a wide variety of multiple-choice questions and to pay close attention to each and every word.

Чтобы избежать подобных ситуаций, необходимо регулярно тренироваться на различных типах тестовых заданий, уделяя пристальное внимание каждому слову.

10. Reading Every Answer Choice

10. Внимание ко Всем Вариантам Ответа

It may seem obvious, but you should always read every one of the answer choices!

Казалось бы, это само собой разумеется, но всегда необходимо внимательно читать все предложенные варианты ответов!

Too many test takers fall into the habit of scanning the question and assuming that they understand the question because they recognize a few key words.

Многие испытуемые привыкли лишь бегло просматривать вопросы и делать выводы, опираясь на несколько ключевых слов.

From there, they pick the first answer choice that answers the question they believe they have read.

Затем они выбирают первый попавшийся вариант ответа, который, как им кажется, соответствует заданному вопросу.

Test takers who read all of the answer choices might discover that one of the latter answer choices is actually more correct.

Однако те, кто просматривает все варианты, могут обнаружить, что один из последних ответов на самом деле является более точным.

Moreover, reading all of the answer choices can remind you of facts related to the question that can help you arrive at the correct answer.

Кроме того, ознакомление со всеми вариантами может напомнить вам о фактах, связанных с вопросом, и помочь выбрать правильный ответ.

Sometimes, a misstatement or incorrect detail in one of the latter answer choices will trigger your memory of the subject and will enable you to find the right answer.

Иногда даже неверное утверждение или неточность в одном из вариантов может подсказать вам правильное решение.

Failing to read all of the answer choices is like not reading all of the items on a restaurant menu.

Пренебрегать чтением всех вариантов ответов — все равно что игнорировать меню в ресторане.

You might miss out on the perfect choice.

И упустить блюдо, которое могло бы стать вашим идеальным выбором.

11. Spot the Hedges

11. Поиск Условий

One of the keys to success on multiple-choice tests is paying close attention to every word.

Одним из ключевых моментов успешного прохождения тестов является внимание к каждому слову в вопросе.

This is never more true than with words like almost, most, some, and sometimes.

Это особенно важно, когда речь идет о таких словах, как "почти", "большинство", "некоторые" и "иногда".

These words are called “hedges”, because they indicate that a statement is not totally true or not true in every place and time.

Такие слова называют "условиями", поскольку они сигнализируют о том, что утверждение не является абсолютной истиной и не всегда применимо.

An absolute statement will contain no hedges, but in many subjects, like literature and history, the answers are not always straightforward.

Абсолютные утверждения не содержат условий, но в таких областях, как литература и история, ответы редко бывают однозначными.

There are always exceptions to the rules in these subjects.

В этих дисциплинах всегда существуют исключения из правил.

For this reason, you should favor those multiple-choice questions that contain hedging language.

Поэтому предпочтение следует отдавать вопросам, содержащим условные слова.

The presence of qualifying words indicates that the author is taking special care with his or her words,

which is certainly important when composing the right answer.

Наличие таких слов свидетельствует о том, что автор подходит к формулировке вопроса особенно тщательно, что крайне важно для выбора правильного ответа.

After all, there are many ways to be wrong, but there is only one way to be right!

В конце концов, ошибиться можно множеством способов, но правильный ответ всегда один!

For this reason, it is wise when taking a multiple-choice test to avoid answers that are absolute.

Поэтому, проходя тест, стоит избегать абсолютных утверждений, которые говорят, что что-то либо полностью так, либо полностью иначе.

An absolute answer is one that says things are either all one way or all another.

Такие утверждения часто содержат слова "каждый", "всегда", "лучший" и "никогда".

They often include words like every, always, best, and never.

Если вы сталкиваетесь с тестом по предмету, где не предполагаются абсолютные ответы, будьте особенно внимательны при виде этих слов.

12. Long Answers

12. Длинные ответы

In many subject areas, the answers are not simple.

Не всегда ответы бывают короткими и ясными, особенно когда речь идет о сложных темах.

As already mentioned, the right answer often requires hedges.

Правильный ответ часто требует дополнительных пояснений, чтобы избежать недоразумений.

Another common feature of the answers to a complex or subjective question are qualifying clauses, which are groups of words that subtly modify the meaning of the sentence.

Например, если вопрос касается правила с исключениями или обсуждаемая тема многогранна и запутана, для полноты картины потребуется много слов.

If the question or answer choice describes a rule to which there are exceptions or the subject matter is complicated, ambiguous, or confusing, the correct answer will require many words in order to be expressed clearly and accurately.

Не бойтесь длинных ответов - иногда они необходимы для точности.

In essence, you should not be deterred by answer choices that seem excessively long.

Ваша задача - не просто выбрать правильный ответ, но и убедиться, что он полностью соответствует поставленному вопросу.

Oftentimes, the author of the text will not be able to write the correct answer without offering some qualifications and modifications.

Внимательное чтение и понимание всех нюансов - ключ к успеху.

13. Restating to Understand

13. Искусство переформулирования

Sometimes, a question on a multiple-choice test is difficult not because of what it asks but because of how it is written.

Иногда вопрос в тесте с выбором ответа бывает сложным не из-за его содержания, а из-за того, как он сформулирован.

If this is the case, restate the question or answer choice in different words.

Если это так, переформулируйте вопрос или вариант ответа другими словами.

This process serves a couple of important purposes.

Этот процесс служит нескольким важным целям.

First, it forces you to concentrate on the core of the question.

Во-первых, он заставляет вас сосредоточиться на сути вопроса.

In order to rephrase the question accurately, you have to understand it well.

Чтобы точно перефразировать вопрос, вы должны хорошо его понять.

Rephrasing the question will concentrate your mind on the key words and ideas.

Переформулирование вопроса поможет сосредоточиться на ключевых словах и идеях.

Second, it will present the information to your mind in a fresh way.

Во-вторых, это представит информацию вашему сознанию в новом свете.

This process may trigger your memory of some useful scrap of information picked up while studying.

Этот процесс может активизировать память о каком-то полезном фрагменте информации, усвоенном во время учёбы.

14. True Statements

14. Не все правдивое - полезное

Sometimes an answer choice will be true in itself, but it does not answer the question.

Иногда правильный ответ может казаться очевидным, но это ловушка.

This is one of the main reasons why it is essential to read the question carefully and completely before proceeding to the answer choices.

Важно не только знать правильные ответы, но и понимать, как они связаны с вопросом.

Too often, test takers skip ahead to the answer choices and look for true statements.

Если вы не прочитаете вопрос целиком, вы рискуете выбрать истинное утверждение, которое на самом деле не отвечает на заданный вопрос.

Having found one of these, they are content to select it without reference to the question above.

Это классический прием, который используют разработчики тестов, чтобы ввести вас в заблуждение.

Obviously, this provides an easy way for test makers to play tricks.

Поэтому, будьте внимательны: всегда читайте вопрос до конца, анализируйте все предложенные варианты ответов и только после этого делайте свой выбор.

The savvy test taker will always read the entire question before turning to the answer choices.

Проверьте дважды, что ваш ответ действительно соответствует вопросу.

Then, having settled on a correct answer choice, he or she will refer to the original question and ensure that the selected answer is relevant.

Это особенно важно, когда речь идет о вопросах, требующих точных знаний, например, в истории или науке.

The mistake of choosing a correct-but-irrelevant answer choice is especially common on questions related to specific pieces of objective knowledge, like historical or scientific facts.

Уверенность в своих знаниях — это хорошо, но не забывайте о бдительности и внимательности при их применении.

15. No Patterns

15. Нет закономерностей в ответах

One of the more dangerous ideas that circulate about multiple-choice tests is that the correct answers tend to fall into patterns.

Многие склонны верить, что в тестах с множественным выбором существуют определённые закономерности правильных ответов.

These erroneous ideas range from a belief that B and C are the most common right answers, to the idea that an unprepared test-taker should answer “A-B-A-C-A-D-A-B-A.”

Например, что варианты B и C встречаются чаще всего, или что если вы не подготовились, то следует отвечать по схеме "A-B-A-C-A-D-A-B-A".

It cannot be emphasized enough that pattern-seeking of this type is exactly the WRONG way to approach a multiple-choice test.

Однако это заблуждение!

To begin with, it is highly unlikely that the test maker will plot the correct answers according to some predetermined pattern.

Нет никаких оснований полагать, что разработчики тестов распределяют ответы по какому-то шаблону.

The questions are scrambled and delivered in a random order.

Вопросы обычно перемешиваются и представляются в случайном порядке.

Furthermore, even if the test maker was following a pattern in the assignation of correct answers, there is no reason why the test maker would know which pattern he or she was using.

Даже если бы и была какая-то система, разработчик теста вряд ли бы поделился этой информацией.

Any attempt to discern a pattern in the answer choices is a waste of time and a distraction from the real work of taking the test.

Поэтому попытки найти несуществующую закономерность только отнимут у вас время, которое лучше потратить на подготовку к тесту.

A test taker would be much better served by extra preparation before the test than by reliance on a pattern in the answers.

В конце концов, глубокие знания и уверенность в своих силах - вот что действительно поможет вам успешно сдать экзамен.

FREE DVD OFFER ПОЛУЧИТЕ БЕСПЛАТНЫЙ DVD

Don't forget that doing well on your exam includes both understanding the test content and understanding how to use what you know to do well on the test.
Не забывайте, что успешная сдача экзамена требует не только знания материала, но и умения правильно его применять.
We offer a completely FREE Test Taking Tips DVD that covers world class test taking tips that you can use to be even more successful when you are taking your test.
Мы предлагаем вам уникальную возможность - получить DVD совершенно бесплатно! На этом диске собраны советы от экспертов мирового уровня, которые помогут вам достичь ещё больших высот в сдаче тестов.

All that we ask is that you email us your feedback about your study guide.
Чтобы получить ваш эксклюзивный DVD, просто поделитесь с нами отзывом о нашем учебном пособии.
To get your FREE Test Taking Tips DVD, email freedvdtOstudVsuideteam.com with “FREE DVD” in the subject line and the following information in the body of the email:
Отправьте письмо на адрес freedvdtOstudVsuideteam.com с темой "БЕСПЛАТНЫЙ DVD" и укажите в нём:

a. The title of your study guide.
a. Название учебного пособия.

b. Your product rating on a scale of 1-5, with 5 being the highest rating.

б. Вашу оценку пособия по пятибалльной шкале.

c. Your feedback about the study guide. What did you think of it?
в. Личные впечатления от материала.

d. Your full name and shipping address to send your free DVD.
г. Полное имя и адрес для отправки DVD

Anatomy and Physiology
Анатомия и Физиология

Integumentary system
Интегументарная система

The primary structure of the integumentary system is the skin, which is composed of two layers: the epidermis and the dermis.
Основной структурой интегументарной системы является кожа, состоящая из двух слоёв: эпидермиса и дермы.
The epidermis is the external layer of skin, and it is composed of five layers.
Эпидермис - это внешний слой кожи, состоящий из пяти слоёв.
From the inside out, they are the stratum germinativum, stratum spinosum, stratum granulosum, stratum lucidum, and stratum corneum.
От внутреннего к внешнему это стратум герминативум, стратум спиносум, стратум гранулозум, стратум луцидум и стратум корнеум.
Skin cells are formed in the deepest layer and gradually move outward until they die and are removed from the body.
Клетки кожи формируются в самом глубоком слое и постепенно перемещаются наружу, пока не умирают и не удаляются из организма.
The dermis contains the nerves, blood vessels, and sensory receptors.
Дерма содержит нервы, кровеносные сосуды и сенсорные рецепторы.
Nails, hair, and cutaneous glands are also part of the integumentary system.
Ногти, волосы и кожные железы также являются частью интегументарной системы.
There are two kinds of cutaneous glands: sebaceous (oil-secreting) and sudoriferous (sweat-secreting).
Существует два типа кожных желез: сальные (выделяющие масло) и потовые (выделяющие пот).
The integumentary system carries out numerous functions in addition to protecting the internal organs from injury and infection.
Интегументарная система выполняет множество функций, помимо защиты внутренних органов от травм и инфекций.
The integumentary system contains nerves, which relay information about the external world to the brain.
Интегументарная система содержит нервы, которые передают информацию о внешнем мире в мозг.
The skin contains sudoriferous and sebaceous glands that secrete sweat and oil, respectively.
Кожа содержит потовые и сальные железы, выделяющие пот и масло соответственно.
These chemicals help to regulate the amount of water in the body.
Эти химические вещества помогают регулировать количество воды в организме.
The skin also adjusts its circulation and production of sweat in order to maintain a healthy body temperature.
Кожа также регулирует своё кровообращение и производство пота для поддержания здоровой температуры тела.
Finally, a small amount of oxygen is taken into the body through the skin, while a small amount of carbon dioxide is released from the skin.
Наконец, через кожу в организм поступает небольшое количество кислорода, а небольшое количество углекислого газа выделяется через кожу.

Respiratory system
Дыхательная систем

The respiratory system is designed to acquire necessary nutrients for the cells through respiration.
Дыхательная система предназначена для получения необходимых питательных веществ для клеток через дыхание.
Respiration is the process by which the body exchanges carbon dioxide wastes from the body for fresh oxygen.
Дыхание - это процесс, посредством которого организм обменивает углекислый газ, выделяемый телом, на свежий кислород.
This gaseous exchange occurs in three separate areas:
Этот газообмен происходит в трёх отдельных местах:

• One area where the exchange occurs is deep inside the lungs, which is where the blood carries the carbon dioxide wastes to exchange them with the oxygen from the external environment.
• Одно из мест, где происходит обмен, находится глубоко внутри лёгких, где кровь переносит углекислый газ для обмена его на кислород из внешней среды.

• The internal respiration process is completed when the blood carries fresh oxygen to tissue cells throughout the body and then makes the transfer.
• Процесс внутреннего дыхания завершается, когда кровь переносит свежий кислород к тканевым клеткам по всему телу и затем осуществляет передачу.

• Respiration also occurs within the individualized cells.
• Дыхание также происходит внутри индивидуальных клеток.

Respiration process
Процесс дыхания

Respiration begins with the intake of oxygen through the nasal passages.
Дыхание начинается с поступления кислорода через носовые ходы.
It is then carried through the trachea, becoming moistened and filtered along the way.
Затем он проходит через трахею, увлажняясь и фильтруясь по пути.
Once in the bronchi, it divides into the smaller bronchial trees, moving farther along until it reaches the alveoli, a tiny cluster of air sacs located at the end of the air passages.
Попав в бронхи, он делится на меньшие бронхиальные деревья, двигаясь дальше, пока не достигает альвеол, маленького скопления воздушных мешочков, расположенных в конце дыхательных путей.
Tiny capillaries and arteries surround the alveoli.
Мелкие капилляры и артерии окружают альвеолы.
Through the process of diffusion, the carbon dioxide and oxygen are exchanged, thus allowing the oxygen to enter the bloodstream, where it is then carried throughout the body.
Посредством процесса диффузии углекислый газ и кислород обмениваются, что позволяет кислороду войти в кровоток, где он затем переносится по всему телу.
The carbon dioxide is exhaled back into the environment.
Углекислый газ выдыхается обратно в окружающую среду.

Upper respiratory tract
Верхние дыхательные пути

The respiratory system is typically divided into the upper and lower respiratory tracts.

Дыхательная система обычно делится на верхние и нижние дыхательные пути.
The upper respiratory tract is composed of the nose, nasal cavity, pharynx, larynx, and upper trachea.
Верхние дыхательные пути состоят из носа, носовой полости, глотки, гортани и верхней части трахеи.
The nose and nasal cavity warm the air as it enters the body.
Нос и носовая полость согревают воздух, когда он входит в тело.
These components contain olfactory sensors for smelling.
Эти компоненты содержат обонятельные датчики для обоняния.
The pharynx is a tube through which air and food pass.
Глотка - это трубка, через которую проходят воздух и пища.
The larynx, otherwise known as the voice box, sits behind the pharynx.
Гортань, иначе известная как голосовой ящик, расположена за глоткой.
It contains vocal cords, which vibrate and create sound when air passes through them.
Она содержит голосовые связки, которые вибрируют и создают звук, когда через них проходит воздух.
The trachea connects the larynx to the lungs.
Трахея соединяет гортань с лёгкими.
The trachea cleans air before it enters the lungs.
Трахея очищает воздух перед тем, как он попадает в лёгкие.

Lower respiratory tract
Нижние дыхательные пути

The lower respiratory tract consists of the lower trachea, bronchi, alveoli, and lungs.
Нижние дыхательные пути состоят из нижней части трахеи, бронхов, альвеол и легких.
At the point that the trachea meets the lungs, it branches in two.
В месте, где трахея встречается с легкими, она разветвляется на две части.
It enters the lungs through the bronchi, which are treelike structures found inside the lungs.
Она входит в легкие через бронхи, которые являются древовидными структурами, находящимися внутри легких.
Bronchi are composed of smooth muscle, which expands and contracts during respiration.
Бронхи состоят из гладкой мышцы, которая расширяется и сокращается во время дыхания.
The smallest branches of the bronchi are called bronchioles.
Самые мелкие ветви бронхов называются бронхиолами.
At the end of each bronchiole, there is an alveolus.
На конце каждой бронхиолы находится альвеола.
Alveoli are tiny, clustered structures that introduce oxygen into the bloodstream and move carbon dioxide from the blood to the lungs for exhalation.
Альвеолы - это мелкие скопления структур, которые вводят кислород в кровоток и перемещают углекислый газ из крови в легкие для выдоха.
The lungs are located on top of the diaphragm.
Легкие расположены над диафрагмой.
They expand and contract during respiration.
Они расширяются и сокращаются во время дыхания.

Urinary system
Мочевыделительная система

The urinary system is composed of the kidneys, ureters, bladder, and urethra.
Мочевыделительная система состоит из почек, мочеточников, мочевого пузыря и уретры.
The kidneys are located behind the stomach on either side of the backbone.
Почки расположены за желудком по обе стороны от позвоночника.
The kidneys are susceptible to damage if a person experiences a blow or impact to the back.
Почки подвержены повреждениям, если человек испытывает удар или воздействие на спину.
The ureters are foot-long tubes that carry urine from the kidneys into the urinary bladder.
Мочеточники - это метровые трубки, которые переносят мочу из почек в мочевой пузырь.
The bladder is composed of three distinct layers of smooth muscle tissue.
Мочевой пузырь состоит из трех отдельных слоев гладкой мышечной ткани.
The bladder can expand to a maximum length of about five inches.
Мочевой пузырь может расширяться до максимальной длины около пяти дюймов.
Urine is expelled from the body through the urethra.
Моча выводится из организма через уретру.
The sphincter controls the dilations and contractions of the urethra.
Сфинктер контролирует расширения и сокращения уретры.

Skeletal system
Скелетная система

The skeletal system is composed of around 200 bones that, along with the attached ligaments and tendons, create a protective and supportive network for the body's muscles and soft tissues.
Скелетная система — это основа нашего тела, состоящая примерно из 200 костей. Вместе со связками и сухожилиями они формируют защитный каркас для мышц и внутренних органов.
There are two main components of the skeletal system: the axial skeleton and the appendicular skeleton.
В скелете выделяют две части: осевой и аппендикулярный скелеты.
The axial skeleton includes the skull, spine, ribs, and sternum; the appendicular skeleton includes the pelvis and shoulders, and the various arm and leg bones attached to these.
Осевой скелет включает в себя череп, позвоночник, ребра и грудину. Аппендикулярный скелет состоит из таза, плечевого пояса и костей конечностей.
There are few differences between the male and female skeleton.
Скелеты мужчин и женщин имеют некоторые отличия:
The bones of the male tend to be a bit larger and heavier than those of the female, who will have a wider pelvic cavity (for childbirth).
Мужские кости обычно крупнее и тяжелее, а у женщин таз шире, что необходимо для родов.
The skeleton does not move; it is pulled in various directions by the muscles.
Сами по себе кости не двигаются — это мышцы тянут их, обеспечивая движение.

The skeletal system consists of calcified structures under the skin that combine to form the framework for the human body.
Скелетная система состоит из окостеневших структур под кожей, которые объединяются, чтобы образовать каркас для человеческого тела.
The skeletal system has five main functions. They are:
Скелетная система выполняет пять основных функций. Они следующие:

• To provide the framework for the body, provide support, and give the body its shape

• Предоставляет каркас для тела, поддерживает его и придает телу форму
• To serve as an additional form of protection for the internal organs, which are situated within the interior of this structure
• Служит дополнительной формой защиты для внутренних органов, которые расположены внутри этой структуры
• To provide a place for muscles to attach and to aid with movements of the body's limbs and appendages
• Служит местом для прикрепления мышц и помогает в движении конечностей и придатков тела
• To assist in the production of red blood cells, which are formed in bone marrow
• Способствует производству красных кровяных телец, которые образуются в костном мозге
• To serve as a storage facility for minerals such as calcium phosphate, sodium, and magnesium
• Является хранилищем для минералов, таких как кальций, фосфаты, натрий и магний

Digestive system
Пищеварительная система

The digestive system is composed of organs that work to turn food into energy.
Пищеварительная система превращает пищу в энергию и питательные вещества.
This process begins with the teeth, which grind food into small particles.
Всё начинается с зубов, которые измельчают пищу, облегчая её переваривание.
Food is then carried through the pharynx (throat) and esophagus to the stomach.
Затем пища проходит через глотку и пищевод в желудок,
In the stomach, it is partially digested by strong acids and enzymes.
где под воздействием кислот и ферментов происходит её частичное переваривание.
From there, food will pass through the small and large intestines, the rectum, and finally the anus.
Далее пища перемещается в тонкий и толстый кишечник,
On this journey, it will mix with numerous chemicals so that it can be absorbed into the blood and lymph system.
где смешивается с различными ферментами для всасывания в кровь и лимфу.
Some food will be converted into immediate energy, while some will be stored for future use.
Часть пищи превращается в энергию сразу, а часть — запасается.
Whatever cannot be used by the body is expelled as waste.
То, что организм не может использовать, удаляется в виде отходов.

Muscular system.
Мышечная система.

The muscles of the body are attached to the skeleton by tendons and other tissues.
Мышцы нашего тела, будучи прикрепленными к скелету с помощью сухожилий, играют ключевую роль в создании движения.
Muscles exert force and move the bones of the body by contracting.
Они обеспечивают двигательную силу, сокращаясь и заставляя кости двигаться.
Chemical energy is required for all muscular contractions.
Этот процесс требует химической энергии, которая преобразуется в механическую.
Every muscular act is the result of the shortening of one or more muscles.
Каждое движение — это результат работы мышц, состоящих из множества микроскопических белковых волокон.
The muscles themselves are composed of millions of tiny proteins.

Нервная система, связывая мышцы с мозгом и спинным мозгом, координирует их сокращения.
Muscles are linked by nerves to the brain and spinal cord.
В теле человека существует три типа мышц: сердечные, которые работают непрерывно, перекачивая кровь; гладкие, обеспечивающие функционирование внутренних органов; и скелетные, подчиняющиеся нашей воле.
There are three types of muscles.
Скелетные мышцы составляют до 40% массы тела и являются основой для осознанных движений.
Cardiac muscles, which are found only in the heart, pump blood through the body.
Сердечные мышцы, которые находятся только в сердце, перекачивают кровь по телу.
Smooth muscles can surround internal organs or be a component of them.
Гладкие мышцы могут окружать внутренние органы или быть их составной частью.
Skeletal muscles are those which a person has voluntary control over.
Скелетные мышцы — это те, над которыми человек может осуществлять сознательный контроль.
Skeletal muscles are the most common tissue in the body, accounting for between 25 and 40% of an individual's total body weight.
Скелетные мышцы являются самой распространенной тканью в теле, составляя от 25 до 40% общего веса тела человека.

The muscular system is responsible for moving the skeleton.
Мышечная система играет ключевую роль в движении скелета.
Muscles are considered organs within the muscular system.
Мышцы — это органы, состоящие из клеток и волокон.
They are composed of cells and fibers that have the ability to stretch, lengthen, and constrict, depending on the needs of the human body.
Способных к растяжению, удлинению и сокращению, что позволяет телу двигаться.
Muscles are responsible for the movement of the human body.
Мышцы лежат в основе всех наших движений: ходьбы, сгибания конечностей, захвата предметов, дыхания и даже переваривания пищи.
The brain also plays a role in the body's movement by sending signals to the body.
Мозг координирует эти движения, отправляя сигналы по нервам.
Muscles are the basis for all movements, including walking, flexing arms, grasping, breathing, and digesting food.
Мышцы лежат в основе всех наших движений: ходьбы, сгибания конечностей, захвата предметов, дыхания и даже переваривания пищи.
They are also are responsible for the beating of the heart and the passage of the blood through the body.
Они также обеспечивают работу сердца и циркуляцию крови.
Muscles help to provide shape to the skeletal system and keep the body in an upright position.
Мышцы формируют контур скелета и помогают поддерживать тело в вертикальном положении.
All of the muscles in the average human body account for approximately 40% to 60% of a person's total body weight.
В среднем, мышцы составляют от 40 до 60% массы тела.
There are over 600 different muscles in the human body, and each carry out specific functions.
а всего в человеческом теле насчитывается более 600 различных мышц, каждая из которых выполняет свою уникальную функцию.
Muscles utilize energy from food that is eaten and oxygen that is inhaled.
Мышцы используют энергию, получаемую из пищи и кислорода.
The muscle is able to move and keep the body warm by using this energy.
для движения и поддержания тепла тела.

When muscles are overexerted and pushed beyond their limitations, massage can be beneficial because it can help the body release toxins.
При перенапряжении мышц массаж может быть полезен, так как он способствует выведению токсинов из организма.

Axial skeleton and appendicular skeleton.
Осевой скелет и аппендикулярный скелет.

The axial skeleton is composed of the head and trunk areas of the human body.
Осевой скелет включает в себя голову и туловище,
It is further broken down into the following regions: cranium, face, hyoid bone, ear, vertebral column, and the thoracic cage.
делится на череп, лицо, подъязычную кость, ухо, позвоночник и грудную клетку.
The purpose of the axial skeleton is to protect the areas of the body that contain vital organs.
Его основная функция — защита жизненно важных органов, расположенных в этих областях.
There are approximately 80 separate bones contained within this skeletal system.
В осевом скелете насчитывается около 80 костей.
The appendicular skeleton controls the movements of the upper and lower extremities.
Аппендикулярный скелет отвечает за движения рук и ног
It is composed of the following structures: shoulder girdle, arm, hand, pelvic girdle, leg, and foot.
и состоит из плечевого и тазового поясов, рук, ног и стоп.
There are a total of 126 separate bones located within this system.
В нем находится 126 костей.
Although these bones move more freely than those of the axial skeleton, it is important for the massage therapist to consider any limitations in range of motion when performing a massage.
Несмотря на то что кости аппендикулярного скелета двигаются более свободно, чем кости осевого, массажистам важно учитывать любые ограничения в движении при работе.
In total, there are 206 bones in the human body.
Всего в человеческом теле 206 костей.

Nervous system
Нервная система

The nervous system collects information for the body and indicates what the body should do to survive in the present conditions.
Нервная система собирает информацию для тела и указывает, что тело должно делать для выживания в текущих условиях.
For instance, it is the nervous system that sends a bad feeling when the body is cold, and then sends a more positive feeling when a person warms up.
Например, именно нервная система посылает неприятные ощущения, когда тело замерзает, а затем посылает более приятные ощущения, когда человек согревается.
These important messages are sent by nerves, which vary in size and cover the entire body.
Эти важные сообщения передаются через нервы, которые различаются по размеру и покрывают все тело.
The central nervous system is composed of the brain and spinal cord.
Центральная нервная система состоит из мозга и спинного мозга.

The peripheral nervous system is composed of the rest of the body, including those organs which a person does not voluntarily control.
Периферическая нервная система состоит из остальных частей тела, включая те органы, которые человек не контролирует сознательно.
The peripheral nervous system is divided into the sympathetic and parasympathetic systems, which counterbalance one another to allow for smooth functioning.
Периферическая нервная система делится на симпатическую и парасимпатическую системы, которые уравновешивают друг друга для обеспечения плавной работы.
The nervous system is composed of the various muscle groups.
Нервная система состоит из различных групп мышц.
They are responsible for coordinating the body's activities, monitoring the organs of the body, and allowing the nerves to sense or perceive feeling and touch from all areas of the body.
Они отвечают за координацию деятельности тела, мониторинг органов тела и позволяют нервам ощущать или воспринимать чувства и прикосновения со всех участков тела.
The main components of the nervous system include the brain, spinal cord, and nerves.
Основные компоненты нервной системы включают мозг, спинной мозг и нервы.
The brain sends electrical impulses through the spinal cord to nerve endings throughout the body.
Мозг посылает электрические импульсы через спинной мозг к нервным окончаниям по всему телу.
These impulses control movement, sensations, feelings, and even thoughts.
Эти импульсы контролируют движение, ощущения, чувства и даже мысли.
The nervous system controls the way that the body perceives input from internal and external sources.
Нервная система контролирует способ, которым тело воспринимает входящую информацию из внутренних и внешних источников.
Nervous system movement can be either intentional or unintentional.
Движение нервной системы может быть как намеренным, так и непроизвольным.
The nervous system gives an organism the ability to process input received through the senses of sight, sound, taste, smell, and touch.
Нервная система дает организму возможность обрабатывать информацию, полученную через органы зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания.
It also allows the organism to carry out cognitive functions like moving, talking, and thinking.
Она также позволяет организму выполнять когнитивные функции, такие как движение, разговор и мышление.

Circulatory system
Сердечно-сосудистая система

The circulatory system is composed of the heart, the blood vessels, and the blood.
Сердечно-сосудистая система состоит из сердца, кровеносных сосудов и крови.
This system circulates blood throughout the body, provides nutrients and other essential materials to the body's cells, and removes waste products from the body.
Эта система циркулирует кровь по всему телу, доставляет питательные вещества и другие необходимые материалы клеткам тела и удаляет отходы из организма.
Arteries carry blood away from the heart, and veins carry blood back to the heart.
Артерии уносят кровь от сердца, а вены возвращают кровь к сердцу.
Tiny capillaries found inside of the body's tissues distribute blood to the various cells in the body.
Мелкие капилляры, находящиеся внутри тканей тела, распределяют кровь по различным клеткам тела.
The heart takes oxygenated blood from the lungs and circulates it throughout the body.

Сердце берет насыщенную кислородом кровь из легких и циркулирует ее по всему телу.
When blood containing carbon dioxide returns to the heart, the carbon dioxide is sent to the lungs and expelled from the body.
Когда кровь, содержащая углекислый газ, возвращается к сердцу, углекислый газ отправляется в легкие и выделяется из организма.
Other organs not always considered parts of the circulatory system (the kidneys and spleen for example) also help to remove some impurities from the blood.
Другие органы, которые не всегда считаются частями сердечно-сосудистой системы (например, почки и селезенка), также помогают удалять некоторые примеси из крови.

The circulatory system is also known as the vascular system.
Сердечно-сосудистая система также известна как сосудистая система.

The term “vascular” is defined as a vessel made up of a tube-like structure.
Термин "сосудистый" определяется как сосуд, состоящий из трубчатой структуры.
These vessels help to transport fluids, such as blood or lymph, within the body of an organism.
Эти сосуды помогают транспортировать жидкости, такие как кровь или лимфа, внутри тела организма.
The circulatory system is responsible for an organism's circulation, a process which includes removing waste products and providing essential nutrients to tissues.
Сердечно-сосудистая система отвечает за циркуляцию организма, процесс, который включает удаление отходов и обеспечение тканей необходимыми питательными веществами.
The circulatory system can be divided into two separate systems.
Сердечно-сосудистая система может быть разделена на две отдельные системы.
The first is the blood-vascular system, also known as the cardiovascular system.
Первая - это кровеносная система, также известная как сердечно-сосудистая система.
It consists of all the vessels used to transport blood, including veins, arteries, capillaries, and the heart.
Она состоит из всех сосудов, используемых для транспортировки крови, включая вены, артерии, капилляры и сердце.
The second division is known as the lymph-vascular system, or lymphatic system.
Второе отделение известно как лимфатическая система или лимфатическая система.
It includes the lymphoid organs, lymph nodes, lymph ducts, and the lymphatic vessels, which are used to transport lymph from the tissues to the circulatory system.
Она включает лимфоидные органы, лимфатические узлы, лимфатические протоки и лимфатические сосуды, которые используются для транспортировки лимфы из тканей в сердечно-сосудистую систему.

Blood
Кровь

The average male human body is made up of about 11 pints of blood.
Средний мужской организм содержит примерно 11 пинт крови.
Blood is a nutrient-filled fluid found in all areas of the body.
Эта жизненно важная жидкость циркулирует по всему телу.
It supplies nutrients to muscles, bones, ligaments, skin cells, etc.
доставляя питательные вещества к мышцам, костям, связкам и коже.
Blood is responsible for providing oxygen, water, and food to the body.
Кровь играет ключевую роль в транспортировке кислорода, воды и пищи.

Blood is also able to remove carbon dioxide and waste products from the body
а также в удалении углекислого газа и отходов.
and send them through the excretory system to be eliminated from the body.
очищая наш организм через выделительную систему.
Blood also helps to regulate the temperature of the body, allowing it to maintain an average temperature of 98.6 degrees Fahrenheit.
Она также помогает поддерживать стабильную температуру тела около 37°C.
When the body is injured, white blood cells within the vessels travel to the injured region to aid with healing.
В случае травмы, белые кровяные клетки немедленно направляются к повреждённому участку для восстановления.
The red blood cells provide needed iron and help with coagulation in areas that are losing blood through hemorrhage.
а красные кровяные клетки обеспечивают необходимое железо для свертывания крови.
Blood is a type of connective tissue that is composed of 50-60% plasma.
Кровь — это уникальный вид соединительной ткани, состоящий на 50-60% из плазмы.

Arteries, capillaries, and veins
Артерии, капилляры и вены

The arteries, capillaries, and veins are tube-like structures
Эти сосудистые структуры образуют сложную сеть.
that are responsible for the transportation of blood, lymph, and other substances throughout the body.
по которой кровь, лимфа и другие вещества перемещаются по телу.
The arteries are vessels that carry blood away from the heart.
Артерии выкачивают кровь из сердца.
They help to carry fresh, oxygen-rich blood and other nutrients from the heart to other parts of the body.
насыщая ткани кислородом и питательными веществами.
The veins carry blood, waste products, and carbon dioxide from the organs to the heart.
Вены возвращают кровь обратно к сердцу, унося отходы и углекислый газ.
Vein walls are thinner and less muscular than arteries.
Их стенки тоньше, чем у артерий.
Veins also contain valves, which prevent the backwards flow of blood.
и оснащены клапанами, предотвращающими обратный ток крови.
Capillaries are blood vessels that are microscopic in size.
Капилляры — это мельчайшие сосуды.
They form a network that connects arterioles and venules.
формирующие переход между артериями и венами.

Blood cells
Кровяные клетки

Red blood cells deliver nutrients and oxygen to the body's tissues.
Красные кровяные клетки доставляют кислород и питательные вещества к тканям.
Red blood cells are shaped like semi-flat, circular discs.
Красные кровяные клетки имеют форму двояковогнутых дисков.
They have the ability to alter their shape to maneuver through small channels.

Certain diseases of the blood are caused by physiological changes to the red blood cells, and others are caused by an insufficient number of red blood cells within the body.
Их недостаток или изменение формы может привести к различным заболеваниям.
Red blood cells are also known as erythrocytes.
Красные кровяные клетки также известны как эритроциты.
White blood cells are made within the bone marrow, and help the body's immune system fight off illnesses and injuries.
Белые кровяные клетки производятся в костном мозге и являются защитниками организма, борющимися с инфекциями и травмами.
An overproduction of white blood cells in the body can be an indication that certain diseases, such as leukemia, may be present.
Их избыточное количество может указывать на наличие заболеваний, таких как лейкемия.
Therefore, an excessive number of white blood cells usually results in further medical testing.
Это требует дополнительного медицинского обследования.
White blood cells help fight infection by encircling bacteria or producing antibodies.
Они борются с инфекцией, окружая бактерии или производя антитела.
White blood cells are also known as leukocytes.
Белые кровяные клетки также известны как лейкоциты.

Diffusion and filtration
Диффузия и фильтрация

Capillaries form a network that connects arterioles and venules.
Капилляры — это маленькие кровеносные сосуды, создающие связь между артериолами и венулами.
They are thin-walled and have a high degree of permeability.
Их стенки настолько тонки, что через них с легкостью проникают различные вещества.
Diffusion is the process in which a substance flows from an area that is higher in density to one that is lower.
Диффузия — это процесс, благодаря которому молекулы распределяются из места с высокой концентрацией в место с низкой.
Capillaries carrying oxygen-rich blood filled with nutrients are denser than the tissues surrounding the capillary.
Капилляры, переносящие кровь, насыщенную кислородом и питательными элементами, имеют большую плотность по сравнению с окружающими их тканями.
The area within the tissues is filled with cellular waste and carbon dioxide.
В тканях скапливаются клеточные отходы и углекислый газ.
As the transfer occurs, the nutrients diffuse into the tissues, while the wastes diffuse into the capillaries.
В процессе жизнедеятельности питательные вещества попадают из капилляров в ткани, а отходы — обратно в кровь
The wastes are then transported back to the heart.
Затем они транспортируются к сердцу.
The wastes and carbon dioxide are released into the lungs for removal from the body.
И далее — в легкие, где из организма удаляются все ненужные вещества.
The blood is then filled with fresh, oxygenated blood.
После этого кровь снова обогащается кислородом.
Filtration is the process in which the pressure of the blood forces the nutrients into the tissues and forces the wastes from the tissues into the capillaries.

Фильтрация — это другой важный процесс, при котором под действием кровяного давления питательные вещества проникают в ткани, а отходы выталкиваются обратно в капилляры.
This is easily accomplished because of the thinness of the capillary walls.
Тонкие стенки капилляров делают этот процесс особенно эффективным

Brain.
Мозг.

The brain is composed of three segments: the cerebrum, the cerebellum, and the medulla oblongata, all of which interact with different parts of the nervous system.
Мозг состоит из трех частей: большого мозга, мозжечка и продолговатого мозга, каждая из которых взаимодействует с различными частями нервной системы.
The cerebrum is located on the superior portion of the brain and is divided into the left and right hemispheres.
Большой мозг расположен в верхней части мозга и делится на левое и правое полушария.
The cerebrum is the largest section of the brain, and it is responsible for motor and sensory processes.
Большой мозг - это самая большая часть мозга, отвечающая за двигательные и сенсорные процессы.
The cerebrum is the area where higher learning thought processes take place.
Большой мозг - это область, где происходят процессы высшего обучения и мышления.
The cerebellum is located inferior to the cerebrum and just above the brain stem.
Мозжечок расположен ниже большого мозга и прямо над стволом мозга.
The cerebellum is also responsible for motor and sensory actions, and can assist with maintaining balance and posture.
Мозжечок также отвечает за двигательные и сенсорные действия и помогает поддерживать равновесие и осанку.
The cerebellum influences an individual's attention span and their ability to process language and music.
Мозжечок влияет на продолжительность внимания человека и его способность обрабатывать язык и музыку.
The cerebellum is also divided into two hemispheres.
Мозжечок также делится на два полушария.
The medulla oblongata is the lowest part of the brain stem.
Продолговатый мозг - это самая нижняя часть ствола мозга.
It is located inferior to the cerebellum and superior to the spinal cord.
Он расположен ниже мозжечка и выше спинного мозга.
The function of the medulla oblongata is to control the body's autonomic functions, including respiration, digestion, excretion, and cardiovascular functioning.
Функция продолговатого мозга заключается в контроле автономных функций организма, включая дыхание, пищеварение, выделение и работу сердечно-сосудистой системы.

Bones.
Кости.
There are four types of bones that are part of the skeletal system.
В скелетной системе существует четыре типа костей.
Long bones are those found in the arms, legs, and fingers.
Длинные кости находятся в руках, ногах и пальцах.
Short bones are those found in the carpals of the hand and tarsals of the foot.
Короткие кости находятся в запястьях руки и плюснах ноги.

Flat bones are the pelvic bones, skull bones, and ribs.
Плоские кости - это тазовые кости, кости черепа и ребра.
The irregular bones are commonly known as the vertebrae, and they are located in the spinal area.
Неправильные кости обычно называют позвонками, они расположены в области позвоночника.
Although bone is considered a hard substance of the body, it is constantly evolving through regeneration.
Хотя кость считается твердым веществом тела, она постоянно развивается за счет регенерации.
Bone is made up of about 33% animal (organic) matter and about 67% mineral (earthy) matter.
Кость состоит примерно на 33% из животного (органического) вещества и примерно на 67% из минерального (земного) вещества.
The organic matter includes bone cells, blood vessels, connective tissue, and bone marrow.
Органическое вещество включает костные клетки, кровеносные сосуды, соединительную ткань и костный мозг.
Minerals found in bones include calcium phosphate and calcium carbonate.
Минералы, содержащиеся в костях, включают фосфат кальция и карбонат кальция.
A long bone is composed of numerous layers.
Длинная кость состоит из множества слоев.
Each end is larger than the middle section, which allows this type of bone to move in conjunction with the bone nearest to it.
Каждый конец больше средней части, что позволяет этому типу кости двигаться в сочетании с ближайшей к ней костью.
The end of the bone is referred to as the epiphysis and is covered with a layer of cartilage called the articular cartilage.
Конец кости называется эпифизом и покрыт слоем хряща, называемого суставным хрящом.
The purpose of this cartilage is to provide shock absorption.
Цель этого хряща - обеспечить амортизацию.
The long portion of the bone between the epiphysis is known as the diaphysis.
Длинная часть кости между эпифизами называется диафизом.
The overall covering of the bone that is visible is called the periosteum.
Общее покрытие кости, которое видно, называется периостом.
It is a network of fibers that protects the bone and is the area to which tendons and ligaments are attached.
Это сеть волокон, которая защищает кость и является областью, к которой прикрепляются сухожилия и связки.
The next layer is made up of compact bone tissue, which forms the hard portion of the bone.
Следующий слой состоит из компактной костной ткани, которая формирует твердую часть кости.
The inner layer is called spongy bone.
Внутренний слой называется губчатой костью.
Bone marrow is located within this area, and it is also here that red blood cells are produced.
В этой области находится костный мозг, и здесь же производятся красные кровяные тельца.
The inner layer is known as spongy bone because it consists of empty spaces separated by thin, bony plates.
Внутренний слой называется губчатой костью, потому что он состоит из пустот, разделенных тонкими костными пластинами.
The medullary cavity contains yellow bone marrow.
Мозговая полость содержит желтый костный мозг.

Reproductive system
Репродуктивная система

The reproductive system consists of those organs and hormones that deal specifically with reproduction of the same type of organism.
Репродуктивная система состоит из органов и гормонов, которые специально занимаются воспроизводством того же типа организма.
In humans and multi-celled organisms, this process is achieved sexually, which means both male and female organisms are required for successful reproduction to occur.
У людей и многоклеточных организмов этот процесс достигается половым путем, что означает, что для успешного воспроизводства требуются как мужские, так и женские организмы.
In single-celled organisms, the process is called non-sexual or asexual reproduction, which means a partner is not required for reproduction to occur.
У одноклеточных организмов этот процесс называется бесполым или асексуальным размножением, что означает, что партнер не требуется для размножения.
In the human male, the purposes of the reproductive organs are to produce sperm, release male hormones, and perform the act necessary for reproduction.
У мужчин человека цель репродуктивных органов - производить сперму, выделять мужские гормоны и выполнять акт, необходимый для воспроизводства.
The male sexual organs include the penis, testes, vas deferens, prostate glands, seminal vesicles, and the bulbourethral glands.
Мужские половые органы включают пенис, яички, семявыносящий проток, предстательную железу, семенные пузырьки и бульбоуретральные железы.
In the human female, the purpose of the reproductive organs is to provide for the development of the growing fetus after being impregnated by the male sperm.
У женщин человека цель репродуктивных органов - обеспечить развитие растущего плода после оплодотворения мужской спермой.
The organs of the female reproductive system include the ovaries, fallopian tubes, uterus, vagina, and the external genitalia.
Органы женской репродуктивной системы включают яичники, маточные трубы, матку, влагалище и внешние половые органы.

Female reproductive system
Женская репродуктивная система

Obviously, the main purpose of the female reproductive organs is to produce children.
Очевидно, основная цель женских репродуктивных органов - производство детей.
Each component of the reproductive system plays a part in this process.
Каждый компонент репродуктивной системы играет роль в этом процессе.
For instance, the reproductive system secretes the hormones estrogen and progesterone, which encourage the process of egg creation and fertilization.
Например, репродуктивная система выделяет гормоны эстроген и прогестерон, которые стимулируют процесс создания и оплодотворения яйцеклетки.
The reproductive organs also protect the developing fetus during its early development.
Репродуктивные органы также защищают развивающийся плод на ранних этапах его развития.
The developing fetus is housed in the uterus.
Развивающийся плод находится в матке.
Once the fetus has developed sufficiently, a set of smooth muscles within the uterus dilate in order to allow the fetus to be delivered.
Как только плод достаточно развивается, гладкие мышцы в матке расширяются, чтобы позволить родить плод.

The mammary glands, which produce milk for breast feeding, are also considered a part of the female reproductive system.
Молочные железы, которые производят молоко для грудного вскармливания, также считаются частью женской репродуктивной системы.

Male reproductive system
Мужская репродуктивная система

The primary function of the male reproductive system is to fertilize a female egg.
Основная функция мужской репродуктивной системы - оплодотворение женской яйцеклетки.
Most of the structures within the male reproductive system, therefore, are either designed to produce sperm or to deliver sperm to a female.
Большинство структур в мужской репродуктивной системе, таким образом, предназначены либо для производства спермы, либо для доставки спермы к женщине.
The male reproductive system produces testosterone, a hormone that stimulates sexual maturation during puberty.
Мужская репродуктивная система производит тестостерон, гормон, который стимулирует половое созревание в период полового созревания.
Testosterone is secreted by the testes, which also create sperm cells.
Тестостерон выделяется яичками, которые также создают сперматозоиды.
Sperm cells leave the testes and enter the epididymis, where they develop until they are ejaculated.
Сперматозоиды покидают яички и входят в придаток, где они развиваются до момента эякуляции.
A set of smooth muscles in the tubes leading from the epididymis to the urethra propel sperm out of the urethra during ejaculation.
Гладкие мышцы в трубках, ведущих от придатка к уретре, выталкивают сперму из уретры во время эякуляции.

Special senses
Особые чувства

The special senses are vision, hearing, smell, and taste (touch is described as a somatic sense).
Особые чувства - это зрение, слух, обоняние и вкус (осязание описывается как соматическое чувство).
The visual system consists of the eyes and a series of nerves connecting the eyes to the brain.
Зрительная система состоит из глаз и серии нервов, соединяющих глаза с мозгом.
The external surface of the eye is composed of the lens, which is surrounded by the iris and covered by the cornea.
Внешняя поверхность глаза состоит из хрусталика, который окружен радужкой и покрыт роговицей.
The hearing system consists of the ear and the central auditory system.
Слуховая система состоит из уха и центральной слуховой системы.
The system of smell, commonly known as the olfactory sense, is composed of various olfactory receptors in the nose, which transmit information about odors to the brain.
Система обоняния, обычно известная как обонятельное чувство, состоит из различных обонятельных рецепторов в носу, которые передают информацию об запахах в мозг.
The primary structure of the taste system is the tongue, which contains sensory receptors for the following kinds of tastes: sour, sweet, salty, savory, and bitter.
Основная структура системы вкуса - это язык, который содержит сенсорные рецепторы для следующих видов вкуса: кислый, сладкий, соленый, пикантный и горький.

The functions of the various special senses should be fairly obvious.
Функции различных особых чувств должны быть довольно очевидны.
These senses are used to acquire information about the internal and external world of the person.
Эти чувства используются для получения информации о внутреннем и внешнем мире человека.
The sense of sight is probably the most important of the special senses for human beings.
Чувство зрения, вероятно, является самым важным из особых чувств для человека.
It functions by allowing light to pass through the lens and hit the retina, after which the image is transmitted along the optic nerve to the brain.
Оно функционирует, позволяя свету проходить через хрусталик и попадать на сетчатку, после чего изображение передается по зрительному нерву в мозг.
The sense of hearing basically functions as follows: sound waves are received through the ear.
Чувство слуха в основном функционирует следующим образом: звуковые волны принимаются через ухо.
They vibrate the eardrum and then pass through a series of tubes, from which information is then transmitted to the brain through various auditory nerves.
Они заставляют барабанную перепонку вибрировать, а затем проходят через серию трубок, откуда информация передается в мозг по различным слуховым нервам.
The system of taste depends on chemical reactions between receptors in the mouth and other materials, such as food and drink.
Система вкуса зависит от химических реакций между рецепторами во рту и другими материалами, такими как пища и напитки.

Heart
Сердце

The heart is part of the cardiovascular system, which also consists of the blood vessels, capillaries, veins, and the blood itself.
Сердце является частью сердечно-сосудистой системы, которая также состоит из кровеносных сосудов, капилляров, вен и самой крови.
The heart is a four-chambered muscle, and its sole function is to pump oxygen-rich blood throughout the body.
Сердце - это четырехкамерный мускул, и его единственная функция - перекачивать кислородосодержащую кровь по всему телу.
The heart is composed of the left atrium, right atrium, left ventricle, and right ventricle.
Сердце состоит из левого предсердия, правого предсердия, левого желудочка и правого желудочка.
The atria are the chambers located superior to the ventricles.
Предсердия - это камеры, расположенные выше желудочков.
The pathway through the heart is cyclical, meaning that the path through which the blood travels is a closed system.
Путь через сердце цикличен, что означает, что путь, по которому движется кровь, является замкнутой системой.
The veins carry the blood from the rest of the body to the heart, and it enters the heart through the right atrium.
Вены несут кровь от остального тела к сердцу, и она входит в сердце через правое предсердие.
From there, it flows into the right ventricle.
Оттуда она перетекает в правый желудочек.
After it leaves the right ventricle, it travels past the pulmonary valve, entering the lungs.

После того как она покидает правый желудочек, она проходит мимо легочного клапана, входя в легкие.
Here, the blood disposes of the body's wastes and gathers a fresh supply of oxygen from the lungs.
Здесь кровь избавляется от отходов тела и собирает свежий запас кислорода из легких.
It then reenters the heart through the left atrium.
Затем она снова входит в сердце через левое предсердие.
From here, the blood travels to the left ventricle, where the aorta helps to propel the oxygen-rich blood to the rest of the body.
Отсюда кровь движется в левый желудочек, где аорта помогает проталкивать кислородосодержащую кровь к остальному телу.

Lymphatic system
Лимфатическая система

The lymphatic system is connected to the cardiovascular system through a network of capillaries.
Лимфатическая система соединена с сердечно-сосудистой системой через сеть капилляров.
The lymphatic system filters out disease-causing organisms, controls the production of disease-fighting antibodies, and produces white blood cells.
Лимфатическая система фильтрует возбудителей болезней, контролирует производство антител, борющихся с болезнями, и производит лейкоциты.
The lymphatic system also prevents body tissues from swelling by draining fluids from them.
Также лимфатическая система предотвращает отек тканей тела, отводя от них жидкость.
Two of the most important components of this system are the right lymphatic duct and the thoracic duct.
Двумя наиболее важными компонентами этой системы являются правый лимфатический проток и грудной проток.
The right lymphatic duct circulates immunity-bolstering lymph fluid throughout the top half of the body, while the thoracic duct circulates lymph throughout the bottom half.
Правый лимфатический проток циркулирует лимфу, укрепляющую иммунитет, по верхней половине тела, в то время как грудной проток циркулирует лимфу по нижней половине.
The spleen, thymus, and lymph nodes all generate and store the chemicals found in lymph, which plays an essential role in protecting the body from disease.
Селезенка, тимус и лимфатические узлы производят и хранят химические вещества, содержащиеся в лимфе, которые играют важную роль в защите тела от болезней.

The lymphatic system is also known as the lymph-vascular system.
Лимфатическая система также известна как лимфо-сосудистая система.
Lymph is a liquid made up primarily of white blood cells.
Лимфа - это жидкость, состоящая в основном из белых кровяных телец.
Its makeup is similar to the interstitial fluid of the surrounding tissues, and it helps with the exchange of waste materials and nutrients from the tissues to the cells.
Её состав похож на межклеточную жидкость окружающих тканей, и она помогает в обмене отходов и питательных веществ от тканей к клеткам.
Approximately 90% of the fluid is able to pass through the capillary walls and reenter the blood stream to return to the heart, but the last 10% contains particles that are too large to pass through these walls.
Примерно 90% жидкости способны пройти через стенки капилляров и вернуться в кровоток, чтобы вернуться к сердцу, но последние 10% содержат частицы, которые слишком велики, чтобы пройти через эти стены.

Lymph fluid then collects these particles and transports them to the lymphatic ducts, where they are ultimately returned to the blood.
Затем лимфатическая жидкость собирает эти частицы и транспортирует их в лимфатические протоки, где они в конечном итоге возвращаются в кровь.
Lymphatic massage has many benefits for the body, including helping the lymph nodes expel waste and increasing circulation.
Лимфатический массаж имеет множество преимуществ для тела, включая помощь лимфатическим узлам в выведении отходов и улучшении кровообращения.
It also helps to clean tissues and aids in the production of lymphocytes, which improve the body's immune system response.
Он также помогает очищать ткани и способствует производству лимфоцитов, которые улучшают реакцию иммунной системы организма.

Lymph nodes
Лимфатические узлы

There are approximately 500-600 lymph nodes located in all areas of the body.
Во всех областях тела расположено примерно 500-600 лимфатических узлов.
They range in size, with the largest being about an inch long.
Их размер варьируется, самые крупные достигают длины около дюйма.
Specifically, they can be found in the following regions:
В частности, они могут быть найдены в следующих областях:

- Back of the head — Assists with drainage of wastes from the scalp area
- Задняя часть головы — способствует дренажу отходов из области кожи головы

- Back and sides of the neck — Assists with drainage of mouth and nasal cavities
- Задняя и боковые части шеи — способствуют дренажу ротовой полости и носовых пазух

- Under the jaw — Helps to drain the mouth
- Под челюстью — помогает дренажу рта

- Along the upper extremities — Located under the armpit, in the crook of the elbow, and under the chest muscle
- Вдоль верхних конечностей — расположены под мышкой, в локтевом сгибе и под грудной мышцей

- Abdominal region — Located along the blood vessels in this area
- Абдоминальная область — расположены вдоль кровеносных сосудов в этой области

- Lower extremities — Located in the groin and at the back of the knee
- Нижние конечности — расположены в паху и сзади колена

Immune system
Иммунная система

The immune system is responsible for protecting the body from outside influences such as bacteria, toxins, and viruses.

Иммунная система отвечает за защиту организма от внешних воздействий, таких как бактерии, токсины и вирусы.
It also controls the response to any internal changes that occur in the body, such as the development of cancerous cells and tumors, as well as any illnesses caused by damage to the organs or tissues.
Она также контролирует реакцию на любые внутренние изменения, происходящие в организме, такие как развитие раковых клеток и опухолей, а также любые заболевания, вызванные повреждением органов или тканей.
The immune system responds by creating an antibody that works against the antigen, or “antibody-generating” substance, to render it inactive.
Иммунная система реагирует, создавая антитело, которое действует против антигена или "антителогенерирующего" вещества, чтобы обезвредить его.
Once an antigen is discovered in the body, the immune system creates antibody proteins that bind to the antigen and diminish its control over the body.
Как только антиген обнаруживается в организме, иммунная система создает белки антител, которые связываются с антигеном и уменьшают его контроль над организмом.
There are two types of immunity. Innate immunity is present at birth.
Существует два типа иммунитета. Врожденный иммунитет присутствует с рождения.
The degree to which this immunity is present depends on the amount of immunity inherited from the mother.
Степень наличия этого иммунитета зависит от количества иммунитета, унаследованного от матери.
The second type of immunity is acquired immunity.
Второй тип иммунитета - приобретенный иммунитет.
This type of immunity usually refers to immunity that is acquired as a result of a vaccination.
Этот тип иммунитета обычно относится к иммунитету, приобретенному в результате вакцинации.
Immunity acquired in this fashion can last for days, weeks, or even years, depending on the bacteria or virus being vaccinated against.
Иммунитет, приобретенный таким образом, может длиться днями, неделями или даже годами, в зависимости от бактерий или вируса, против которого проводится вакцинация.

Endocrine system
Эндокринная система

The endocrine system creates and secretes hormones, which accomplish a wide variety of tasks in the body.
Эндокринная система создает и выделяет гормоны, которые выполняют множество различных функций в организме.
The endocrine system is made up of glands.
Эндокринная система состоит из желез.
These glands produce chemicals that regulate metabolism, growth, and sexual development.
Эти железы производят химические вещества, регулирующие метаболизм, рост и половое развитие.
Glands release hormones directly into the bloodstream, where they are then transported to the various organs and tissues of the body.
Железы выделяют гормоны непосредственно в кровоток, откуда они транспортируются к различным органам и тканям тела.
It is generally accepted that the endocrine system is composed of the pituitary, thyroid, parathyroid, and adrenal glands, as well as the pancreas, ovaries, and testes.
Общепризнано, что эндокринная система состоит из гипофиза, щитовидной железы, паращитовидных желез, надпочечников, а также поджелудочной железы, яичников и яичек.

The endocrine system regulates its level of hormone production by monitoring the activity of hormones.
Эндокринная система регулирует уровень производства гормонов, контролируя их активность.
When it senses that a certain hormone is active, it reduces or stops production of that hormone.
Когда она обнаруживает, что определенный гормон активен, она снижает или прекращает его производство.

Glands
Железы

The endocrine system helps the nervous system to function properly by producing hormones to stimulate and regulate various processes of the body.
Эндокринная система помогает нервной системе правильно функционировать, вырабатывая гормоны для стимуляции и регулирования различных процессов в организме.
The precise functions of the major glands in the endocrine system are as follows:
Точные функции основных желез эндокринной системы следующие:

- Pituitary: This gland secretes hormones that encourage muscle and bone growth (growth hormone), releases adrenaline, initiates breast milk production, produces sex cells, and regulates the thyroid.
- Гипофиз: Эта железа выделяет гормоны, которые стимулируют рост мышц и костей (гормон роста), высвобождает адреналин, запускает производство грудного молока, производит половые клетки и регулирует щитовидную железу.
- Adrenal: The adrenal gland secretes epinephrine (adrenaline), norepinephrine, glucocorticoids, and mineralocorticoids. These hormones help the body deal with stress and conserve water, in addition to numerous other functions.
- Надпочечники: Надпочечная железа выделяет эпинефрин (адреналин), норэпинефрин, глюкокортикоиды и минералокортикоиды. Эти гормоны помогают организму справляться со стрессом и сохранять воду, помимо множества других функций.
- Thyroid: This gland secretes hormones that control metabolism and regulate the amount of calcium in the blood.
- Щитовидная железа: Эта железа выделяет гормоны, контролирующие метаболизм и регулирующие количество кальция в крови.
- Parathyroid: The parathyroid gland helps regulate blood calcium levels.
- Паращитовидные железы: Паращитовидная железа помогает регулировать уровень кальция в крови.
- Thymus: The thymus aids in the production of immune cells.
- Тимус: Тимус способствует производству иммунных клеток.
- Pineal: This gland produces melatonin, which regulates the sleep/wake cycle.
- Шишковидная железа: Эта железа вырабатывает мелатонин, который регулирует цикл сна и бодрствования.

Hormones
Гормоны

Hormones are chemical substances produced by the endocrine glands that have an influence on tissues or organs within the body.
Гормоны — это химические вещества, вырабатываемые эндокринными железами, которые оказывают влияние на ткани или органы внутри тела.
Hormones can lead to an increase in growth, can activate the immune system process, and can bring about the onset of changes such as puberty or menopause.

Гормоны могут привести к увеличению роста, могут активировать процесс иммунной системы и могут вызвать начало изменений, таких как пубертат или менопауза.
Hormones are also responsible for initiating the fight or flight response to fear or other stimuli, such as stress.
Гормоны также отвечают за инициацию реакции "бей или беги" на страх или другие раздражители, такие как стресс.
The body's metabolism is also regulated by hormonal changes.
Метаболизм тела также регулируется гормональными изменениями.
In addition, the release of hormones can help a woman's body maintain and carry a fetus to term and can also help with aftercare.
Кроме того, высвобождение гормонов может помочь женскому организму поддерживать и выносить плод до срока и также может помочь с уходом после родов.
The production of hormones can be caused by the release of other hormones, by environmental factors, or by activities occurring in the brain.
Производство гормонов может быть вызвано высвобождением других гормонов, воздействием окружающей среды или процессами, происходящими в мозге.
Hormones play a key role in metabolic processes that enable the body to function.
Гормоны играют ключевую роль в метаболических процессах, позволяющих телу функционировать.

Digestive system
Пищеварительная система

The purpose of the digestive system is to digest food and also to absorb it so that it may be used by the body's tissues and organs for energy.
Цель пищеварительной системы — переваривать пищу и также усваивать её, чтобы она могла использоваться тканями и органами тела для получения энергии.
The digestive system is made up of the alimentary canal and the accessory digestive organs.
Пищеварительная система состоит из пищеварительного канала и вспомогательных пищеварительных органов.
The alimentary canal is the gastrointestinal tract.
Пищеварительный канал — это желудочно-кишечный тракт.
It is made up of the following organs and body parts: mouth, pharynx, esophagus, stomach, small intestine, and large intestine.
Он состоит из следующих органов и частей тела: рот, глотка, пищевод, желудок, тонкая кишка и толстая кишка.
The accessory digestive organs are those that greatly assist with the digestive process, but play a secondary role.
Вспомогательные пищеварительные органы — это те, которые значительно помогают в процессе пищеварения, но играют второстепенную роль.
For example, the teeth, tongue, salivary glands, liver, pancreas, and gallbladder all aid in digestion, but the body can still process food without them.
Например, зубы, язык, слюнные железы, печень, поджелудочная железа и желчный пузырь все помогают в пищеварении, но тело все равно может перерабатывать пищу без них.
The process of digestion begins in the mouth, where the teeth aid in breaking down food particles into manageable pieces.
Процесс пищеварения начинается во рту, где зубы помогают разбивать частицы пищи на управляемые кусочки.
After mastication, saliva helps to propel food down the esophagus and into the stomach.

После пережевывания слюна помогает продвигать пищу по пищеводу и в желудок.
Here, acids break down the food further; the food then leaves the stomach to enter the small intestine.
Здесь кислоты дополнительно расщепляют пищу; затем пища покидает желудок и попадает в тонкую кишку.
At this point, the food is broken down further and absorbed by the villi, small projections that line the small intestine.
На этом этапе пища дополнительно расщепляется и усваивается ворсинками, маленькими выступами, выстилающими тонкую кишку.
After this point, waste products are moved into the large intestine, where they are prepared for expulsion from the body through the rectum.
После этого отходы перемещаются в толстую кишку, где они подготавливаются к выведению из организма через прямую кишку.

Excretory system
Выделительная система

The excretory system is the system responsible for removing wastes from the body.
Выделительная система - это система, отвечающая за удаление отходов из организма.
This system does not just handle wastes that are produced by food absorption; it is also involved with removing respiratory wastes, such as carbon dioxide, and wastes excreted during the process of sweating.
Эта система не только обрабатывает отходы, производимые при усвоении пищи; она также участвует в удалении дыхательных отходов, таких как углекислый газ, и отходов, выделяемых в процессе потоотделения.
The organs that are considered part of the excretory system are the kidneys, sweat glands, lungs, and rectum.
Органы, которые считаются частью выделительной системы, - это почки, потовые железы, легкие и прямая кишка.
If these wastes are not excreted and remain in the body, they can cause serious health problems.
Если эти отходы не выводятся и остаются в организме, они могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем.
The urinary system is composed of the kidneys, bladder, ureter, hilum, and urethra.
Мочевая система состоит из почек, мочевого пузыря, мочеточника, ворот почки и уретры.
As the body absorbs nutrients, wastes are sent to the kidneys for processing.
По мере того как организм усваивает питательные вещества, отходы отправляются в почки для обработки.
From here, they travel to the bladder, where they are released from the body through the urethra.
Оттуда они переходят в мочевой пузырь, откуда выводятся из организма через уретру.
Noticeable changes in the color of the urine or in the measured amount released from the body can indicate damage elsewhere in the body.
Заметные изменения в цвете мочи или в измеряемом количестве, выделяемом из организма, могут указывать на повреждения в других частях тела.
Urine can be tested for the presence of drugs, white blood cells, blood, glucose, and hormonal imbalances, and is therefore a good indicator of the body's overall health.
Мочу можно проверить на наличие наркотиков, белых кровяных телец, крови, глюкозы и гормональных дисбалансов, и поэтому она является хорошим индикатором общего состояния здоровья организма.

Healthcare Related and Medical Terminology
Медицинская терминология и термины, связанные со здравоохранением

Root words
Корневые слова

The following are the most common root words used in medical terminology: abdomin- (abdomen); angio- (vessel); arterio- (artery); arthr- (joint); brachi- (arm); cardi- (heart); cephal- (head); cerebr- (cerebrum); cervic- (neck); crani- (skull); dent- (teeth); dermat- (skin); fibr- (fiber); gastr- (stomach); gynec- (woman); hemat- (blood); hepat- (liver); hist- (tissue); myo- (muscle); neph- (kidney); neur- (nerve); oss-, osteo- (bone); ped- (child); pneumat- (breathing); pod- (foot); pulm- (lung); rhin- (nose); stern- (chest); thorac- (chest); ven- (vein); and vertebr- (spine).
Ниже приведены наиболее распространенные корневые слова, используемые в медицинской терминологии: abdomin- (живот); angio- (сосуд); arterio- (артерия); arthr- (сустав); brachi- (рука); cardi- (сердце); cephal- (голова); cerebr- (головной мозг); cervic- (шея); crani- (череп); dent- (зубы); dermat- (кожа); fibr- (волокно); gastr- (желудок); gynec- (женщина); hemat- (кровь); hepat- (печень); hist- (ткань); myo- (мышца); neph- (почка); neur- (нерв); oss-, osteo- (кость); ped- (ребенок); pneumat- (дыхание); pod- (нога); pulm- (легкое); rhin- (нос); stern- (грудь); thorac- (грудь); ven- (вена); и vertebr- (позвоночник).
These words may or may not be preceded by a common medical prefix; they will almost certainly be followed by a common medical suffix.
Эти слова могут предшествовать общему медицинскому префиксу или нет; они почти наверняка будут следовать за общим медицинским суффиксом.

Prefixes
Префиксы

The following are the most common prefixes used in medical terminology: ab- (away from); a-, an- (without); ad- (toward); ante- (before); anti- (against); bi- (two); circum- (around); contra- (against); de- (down, down from); dia- (across, through); dys- (difficult); epi- (over, upon); ex- (out of); extra- (beyond); hemi- (half); hetero- (other); homeo- (same); hyper- (above, high); hypo- (under, low); infra- (below); inter- (between); intra- (within); mal- (bad); mono- (one); poly- (many); post- (after); pre- (before, in front of); quad- (four); retro- (backward); sub- (under); super- (above, in addition to); supra- (over, above); syn- (together); trans- (across); and tri- (three).
Ниже приведены наиболее распространенные префиксы, используемые в медицинской терминологии: ab- (от); a-, an- (без); ad- (к); ante- (перед); anti- (против); bi- (два); circum- (вокруг); contra- (против); de- (вниз, от); dia- (через); dys- (трудный); epi- (над, поверх); ex- (из); extra- (за пределами); hemi- (половина); hetero- (другой); homeo- (тот же); hyper- (выше, высокий); hypo- (ниже, низкий); infra- (ниже); inter- (между); intra- (внутри); mal- (плохой); mono- (один); poly- (много); post- (после); pre- (перед, спереди); quad- (четыре); retro- (назад); sub- (под); super- (над, в дополнение к); supra- (над, выше); syn- (вместе); trans- (через); и tri- (три).

Suffixes - Суффиксы
-al (pertaining to a particular area)
- ал (относящийся к определенной области)
-algia (pain)

-алгия (боль)
-ar (pertaining to a particular area)
-ар (относящийся к определенной области)
-ase (enzyme)
-аза (фермент)
-cyte (cell)
-цит (клетка)
-ectomy (removal of)
-эктомия (удаление)
-emia (blood condition)
-емия (состояние крови)
-genic (producing)
-генный (производящий)
-gram (record of)
-грамм (запись)
-itis (inflammation of)
-ит (воспаление)
-logy (study of)
-логия (изучение)
-oid (similar to)
-оидный (похожий на)
-oma (tumor)
-ома (опухоль)
-osis (condition of)
-оз (состояние)
-pathy (disease)
-патия (болезнь)
-phobia (irrational fear of)
-фобия (иррациональный страх)
-plasty (surgical repair of)
-пластика (хирургическое восстановление)
-plegia (paralysis)
-плегия (паралич)
-scope (instrument for examining visually)
-скоп (инструмент для визуального осмотра)
-stomy (opening)
-стомия (отверстие)
-tomy (incision)
-томия (разрез)

Metabolism, anabolism, and catabolism
Метаболизм, анаболизм и катаболизм

Metabolism is the cellular process by which the cells take in nutrients, expel wastes, and perform their intended activities or functions.
Метаболизм — это клеточный процесс, при котором клетки усваивают питательные вещества, выводят отходы и выполняют свои предназначенные действия или функции.
Virtually all chemical processes performed by the cell are metabolic.

Практически все химические процессы, выполняемые клеткой, являются метаболическими.
The breakdown of proteins, carbohydrates, and fats is part of the metabolic process.
Расщепление белков, углеводов и жиров является частью метаболического процесса.
Anabolism is one of the phases of metabolism.
Анаболизм — одна из фаз метаболизма.
In an anabolic state, energy is used by the cells to build up amino acids and other substances into more complex organic compounds, such as enzymes.
В анаболическом состоянии энергия используется клетками для синтеза аминокислот и других веществ в более сложные органические соединения, такие как ферменты.
During the next stage, catabolism, the larger molecules are broken down into smaller components to produce energy.
На следующем этапе, катаболизме, большие молекулы расщепляются на более мелкие компоненты для производства энергии.
One byproduct of this process is ATP (adenosine triphosphate), which stores energy until it is ready to be released.
Одним из побочных продуктов этого процесса является АТФ (аденозинтрифосфат), который накапливает энергию до ее высвобождения.

Planes
Плоскости

Sagittal plane
Сагиттальная плоскость
In attempting to identify the sides of the body, it is important to understand the terminology that best describes the positioning of the body with relation to planes.
При попытке определить стороны тела важно понимать терминологию, которая наилучшим образом описывает позиционирование тела относительно плоскостей.
There are three main planes to consider: sagittal, coronal, and transverse.
Существует три основные плоскости: сагиттальная, корональная и трансверзальная.
These planes are commonly described using the following terminology: superior or inferior; anterior or posterior; and medial, lateral, distal, and proximal.
Эти плоскости обычно описываются следующей терминологией: верхняя или нижняя; передняя или задняя; и медиальная, латеральная, дистальная и проксимальная.
When the body is positioned in such a way that the face is forward and the palms are facing up, an imaginary line is drawn vertically down the body, dividing it into left and right halves.
Когда тело расположено таким образом, что лицо направлено вперед, а ладони обращены вверх, по телу проводится воображаемая линия вертикально вниз, разделяя его на левую и правую половины.
This is referred to as the sagittal plane.
Это называется сагиттальной плоскостью.

Coronal plane
Корональная плоскость

When the body is divided into front and back halves, it is referred to as coronal.
Когда тело делится на переднюю и заднюю части, это называется корональным разрезом.
When the body is divided into upper and lower halves, it is referred to as transverse.

Когда тело делится на верхнюю и нижнюю части, это называется трансверзальным разрезом.
Cranial is a synonym for superior, while caudal is a synonym for inferior.
Краниальный является синонимом слова "верхний", а каудальный - синонимом слова "нижний".
Anterior is a synonym for ventral, and posterior is a synonym for dorsal.
Антериорный является синонимом вентрального, а постериорный - синонимом дорсального.
Medial refers to any area pertaining to the midline of the body.
Медиальный относится к любой области, связанной с серединной линией тела.
Lateral refers to the part of the body farthest from the midline or center.
Латеральный относится к части тела, наиболее удаленной от серединной линии или центра.
Distal is the term used when speaking of the parts of the body farthest from a point of attachment.
Дистальный - это термин, используемый при описании частей тела, наиболее удаленных от точки прикрепления.
Proximal refers to the parts of the body nearest to the point of attachment.
Проксимальный относится к частям тела, наиболее близким к точке прикрепления.

Body cavities and organs
Полости тела и органы

The ease with which one can recall the locations of body organs is dependent upon the individual's knowledge of the body's planes.
Легкость, с которой можно вспомнить расположение органов тела, зависит от знаний человека о плоскостях тела.
The main body cavities are as follows: cranial, spinal, thoracic, abdominal, and pelvic.
Основные полости тела следующие: черепная, спинная, грудная, брюшная и тазовая.

• The cranial cavity encompasses everything relating to the skull.
• Черепная полость охватывает все, что связано с черепом.

• The spinal cavity is the portion of the body relating to the spinal column and the vertebrae.
• Спинная полость - это часть тела, относящаяся к позвоночнику и позвонкам.

• The thoracic cavity is divided into two sections. They relate to the heart and lungs, respectively.
• Грудная полость делится на две части. Они относятся к сердцу и легким соответственно.

• The abdominal cavity, the portion of the body located below the diaphragm, holds the liver, stomach, pancreas, spleen, and the intestines.
• Брюшная полость, часть тела, расположенная ниже диафрагмы, содержит печень, желудок, поджелудочную железу, селезенку и кишечник.

• Finally, the pelvic cavity houses parts of the reproductive system, the bladder, and the rectum.
• Наконец, тазовая полость содержит части репродуктивной системы, мочевой пузырь и прямую кишку.

Dorsal cavities are the cranial and spinal cavities.
Дорсальные полости - это черепная и спинная полости.
Ventral cavities are the thoracic, abdominal, and pelvic cavities.
Вентральные полости - это грудная, брюшная и тазовая полости.

Anterior regions of the body
Передние области тела

• Frontal — refers to the head
• Фронтальная — относится к голове

• Temporal — refers to the temple of the skull, or, more precisely, to the temporal bone
• Височная — относится к виску черепа или, точнее, к височной кости

• Cervical — refers to the neck
• Шейная — относится к шее

• Deltoid — refers to the shoulder area
• Дельтовидная — относится к области плеча

• Axillary — refers to the armpit area, where the axillary gland is located
• Подмышечная — относится к области подмышек, где расположена подмышечная железа

• Brachial — refers to the area between the elbow and shoulder
• Брахиальная — относится к области между локтем и плечом

• Hypochondrium — refers to the abdominal area lateral from the epigastric (upper central abdominal) region
• Гипохондрий — относится к боковой брюшной области от эпигастральной (верхней центральной брюшной) области

• Umbilical — refers to the area between the navel and pubic region
• Пупочная — относится к области между пупком и лобковой областью

• Hypogastric — refers to the area under the stomach and above the umbilical region
• Гипогастральная — относится к области под желудком и над пупочной областью

• Patellar — refers to the knees and kneecap
• Пателлярная — относится к коленям и надколеннику

• Femoral — refers to the femur or thigh
• Бедренная — относится к бедру или бедренной кости

• Inguinal — refers to the groin
• Паховая — относится к паху

• Epigastric — refers to the abdominal region
• Эпигастральная — относится к брюшной области

• Pectoral — refers to the chest area
• Грудная — относится к области груди

Posterior regions of the body
Задние области тела

• Occipital — refers to the back of the head, an area which includes the occipital bone
• Окципитальный — относится к задней части головы, область, которая включает окципитальную кость

• Parietal — refers to the head, posterior to the frontal and anterior to the occipital
• Париетальный — относится к голове, расположенной позади фронтальной и перед окципитальной

• Mastoid — refers to the area behind the ear; the set of bones in this area is known as the mastoid process
• Мастоидный — относится к области за ухом; набор костей в этой области известен как мастоидный отросток

• Cervical — refers to the neck
• Шейный — относится к шее

• Scapular — refers to the back of the shoulder or shoulder blade (known as the scapula)
• Лопаточный — относится к задней части плеча или лопатке (известной как лопатка)

• Lumbar — refers to the lower back
• Поясничный — относится к нижней части спины

• Sacral — refers to the area below the lumbar region and between the gluteal, and specifically to the sacrum (tailbone)
• Крестцовый — относится к области ниже поясничного отдела и между ягодичными, а именно к крестцу (копчику)

• Gluteal — refers to the buttock muscles (known as the gluteus maximus and minimus)
• Ягодичный — относится к мышцам ягодиц (известным как большая и малая ягодичные мышцы)

• Popliteal — refers to the area behind the knee, including the hamstring
• Подколенный — относится к области за коленом, включая мышцы задней поверхности бедра

Anatomical parts of the body
Анатомические части тела

• The head region encompasses the skull, face, eyes, nose, mouth, and chin.
• Область головы включает череп, лицо, глаза, нос, рот и подбородок.

• The spinal region is made up of the bones that support the head and trunk of the body, which include the vertebrae.
• Спинной отдел состоит из костей, поддерживающих голову и туловище тела, включая позвонки.

• The trunk region is divided into additional subcategories. One is the thoracic region, or chest. It contains the rib cage, heart, lungs, esophagus, and parts of the trachea. The second subcategory is the abdominal area, which contains the stomach, kidneys, liver, intestines, and diaphragm.

• Область туловища делится на дополнительные подкатегории. Одна из них - грудная область или грудь. Она содержит грудную клетку, сердце, легкие, пищевод и части трахеи. Вторая подкатегория - брюшная область, которая содержит желудок, почки, печень, кишечник и диафрагму.

• The final region of the body is the extremities. These are the upper limbs, which are the shoulders, arms, wrists, and hands, as well as the lower limbs, which are the hips, thighs, legs, knees, ankles, and feet.
• Последняя область тела - конечности. Это верхние конечности, которые включают плечи, руки, запястья и кисти, а также нижние конечности, которые включают бедра, бедра, ноги, колени, лодыжки и стопы.

Groups of tissue
Группы тканей

Tissues, which are composed of groups of cells that carry out similar functions, are found in every organ in the body. There are five main groups of tissues, and each carries out different functions.
Ткани, состоящие из групп клеток, выполняющих похожие функции, находятся в каждом органе тела. Существует пять основных групп тканей, каждая из которых выполняет различные функции.

• Epithelial — This type of tissue serves a protective function and can be further divided according to shape and the number of cell layers.
• Эпителиальная — Этот тип ткани выполняет защитную функцию и может быть дополнительно разделен в соответствии с формой и количеством слоев клеток.

• Connective — This type of tissue is the framework for binding structures together.
• Соединительная — Этот тип ткани является каркасом для связывания структур вместе.

• Muscular — This type of tissue is responsible for pulling together, or contracting, elongated cells, which causes body parts to move.
• Мышечная — Этот тип ткани отвечает за сокращение удлиненных клеток, что вызывает движение частей тела.

• Nervous — This type of tissue is composed of nerve cells, which are primarily located in the brain, spinal cord, and other nerves. It acts as a channel through which messages are sent to and from the brain.
• Нервная — Этот тип ткани состоит из нервных клеток, которые в основном расположены в мозге, спинном мозге и других нервах. Она действует как канал, по которому сообщения отправляются в мозг и из него.

• Liquid — This type of tissue includes blood and lymph. It circulates throughout the body, where it removes wastes and absorbs nutrients.
• Жидкая — Этот тип ткани включает кровь и лимфу. Она циркулирует по всему телу, удаляя отходы и усваивая питательные вещества.

Epithelial tissue
Эпителиальная ткань

The primary purpose of epithelial tissue is to form a protective layer or barrier against infections.

Основная цель эпителиальной ткани - создать защитный слой или барьер против инфекций.
This tissue also assists in the processes of absorption, waste excretion, and fluid secretion.
Эта ткань также помогает в процессах всасывания, выведения отходов и секреции жидкости.
It also helps protect the body against bacteria and injury.
Она также помогает защищать тело от бактерий и травм.
This type of tissue is found on all surfaces of the body, over the organs, and within the interior lining of the organs.
Этот тип ткани находится на всех поверхностях тела, над органами и внутри внутренней оболочки органов.
Depending on the location, this tissue can be further subdivided into different categories of cells.
В зависимости от местоположения, эта ткань может быть дополнительно подразделена на различные категории клеток.

• Squamous cells are flat cells that are generally one cell thick.
• Плоские клетки - это плоские клетки, которые обычно имеют толщину в одну клетку.

• Cuboidal cells are square-shaped cells that can be many layers thick.
• Кубические клетки - это клетки квадратной формы, которые могут быть многослойными.

• Columnar cells are tall and rectangular.
• Колончатые клетки высокие и прямоугольные.

• Stratified squamous cells are several layers thick and transitional squamous cells are generally flatter and closely packed together.
• Стратифицированные плоские клетки имеют несколько слоев, а переходные плоские клетки обычно более плоские и плотно упакованные.

Connective tissue
Соединительная ткань

Connective tissue binds the various parts of the body together.
Соединительная ткань связывает различные части тела вместе.
These tissues also help to provide the structural framework of the body.
Эти ткани также помогают обеспечить структурный каркас тела.
Connective tissue called areolar tissue connects the skin to other tissues and helps to fill the spaces within muscles.
Соединительная ткань, называемая ареолярной тканью, соединяет кожу с другими тканями и помогает заполнять пространства внутри мышц.
This tissue is found beneath the dermis, is present within the digestive tract, and can also be found under all epithelial tissue.
Эта ткань находится под дермой, присутствует в пищеварительном тракте и также может быть найдена под всеми эпителиальными тканями.
This tissue is also referred to as superficial fascia.
Эту ткань также называют поверхностной фасцией.
It contains numerous blood cells and nerves.
Она содержит многочисленные кровяные клетки и нервы.
Another type of connective tissue is adipose tissue, which is composed primarily of fat cells called adipocytes.

Другой тип соединительной ткани - жировая ткань, которая состоит в основном из жировых клеток, называемых адипоцитами.
Its function is to protect against heat loss and to store energy for the body.
Её функция - защита от потери тепла и накопление энергии для тела.
Primarily found in the largest quantities in the abdominal region, it can also exist near the heart muscle, around the kidneys, and virtually anywhere underneath the skin.
В основном она находится в больших количествах в области живота, также может существовать рядом с сердечной мышцей, вокруг почек и практически везде под кожей.
Excess adipose tissue around the centralized region of a person's body increases their risk of developing certain health problems, including cardiovascular disease and diabetes mellitus.
Избыточная жировая ткань в центральной части тела человека увеличивает его риск развития определенных проблем со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет.
Fascia: Fascia is the connective tissue that surrounds all portions of the body, including the skin, muscles, bones and joints.
Фасция: Фасция - это соединительная ткань, окружающая все части тела, включая кожу, мышцы, кости и суставы.
It serves a protective purpose, and also provides lubrication, shape, and support.
Она выполняет защитную функцию, а также обеспечивает смазку, форму и поддержку.
Fascia is a fibrous network made of elastin and collagen that is embedded within a gel substance.
Фасция представляет собой волокнистую сеть, состоящую из эластина и коллагена, встроенную в гелеобразное вещество.
It helps the body move and reduces the possibility of irritation.
Она помогает телу двигаться и уменьшает возможность раздражения.
The fascia layer just beneath the skin is known as the superficial fascia.
Слой фасции, расположенный непосредственно под кожей, называется поверхностной фасцией.
Deep fascia is located around each muscle tissue and fiber.
Глубокая фасция расположена вокруг каждой мышечной ткани и волокна.
It allows the muscles to move independently and also contract together as a unit.
Она позволяет мышцам двигаться независимо и также сокращаться вместе как единое целое.
Deep fascia also helps muscles attach to bone.
Глубокая фасция также помогает мышцам прикрепляться к кости.
Subserous fascia is located between deep fascia and the membranes that line the internal cavities of the body.
Подсерозная фасция расположена между глубокой фасцией и мембранами, выстилающими внутренние полости тела.
It helps to fill in some of the gaps, while still allowing for slight movement of the internal organs.
Она помогает заполнить некоторые промежутки, все еще позволяя внутренним органам немного двигаться.

Tissue damage, injury, or infection
Повреждение ткани, травма или инфекция

The body has a number of ways to fight tissue damage, injury, and infection.
Тело имеет ряд способов борьбы с повреждением тканей, травмами и инфекциями.
The cells release proteins such as histamines and cytokines to begin the healing process.
Клетки выделяют такие белки, как гистамины и цитокины, чтобы начать процесс заживления.
This release coincides with the constriction of blood vessels, which helps to prevent excessive bleeding.

Это выделение совпадает с сужением кровеносных сосудов, что помогает предотвратить чрезмерное кровотечение.
Following this, capillaries dilate to allow for the influx of white blood cells and antibodies, which fill the injured area.
После этого капилляры расширяются, чтобы обеспечить приток белых кровяных телец и антител, которые заполняют поврежденную область.
Platelets and fibrin aid in stopping any bleeding and in preventing any potentially harmful matter from entering the blood.
Тромбоциты и фибрин помогают остановить кровотечение и предотвратить попадание потенциально опасных веществ в кровь.
They begin the clotting process, which stops the bleeding.
Они начинают процесс свертывания, который останавливает кровотечение.
Any pathogens are inactivated by neutrophils and macrophages.
Любые патогены инактивируются нейтрофилами и макрофагами.
Finally, collagen enters the area to repair and mend any damaged tissues by creating scar tissue.
Наконец, коллаген входит в область, чтобы восстановить и залечить любые поврежденные ткани, создавая рубцовую ткань.
At this point, any inflammation will have begun to subside, and this usually happens within 72 hours.
На этом этапе любое воспаление начинает утихать, и это обычно происходит в течение 72 часов.
Scar tissue may continue to be produced for weeks or months, depending upon the severity of the injury.
Рубцовая ткань может продолжать образовываться в течение нескольких недель или месяцев, в зависимости от тяжести травмы.
When there is inflammation, massage is not recommended because it impedes the healing process.
Когда есть воспаление, массаж не рекомендуется, так как он затрудняет процесс заживления.
After the swelling has subsided, however, massage helps to stimulate the production of scar tissue.
Однако после того, как отек спадет, массаж помогает стимулировать образование рубцовой ткани.

Tissue damage, injury, or infection
Повреждение тканей, травма или инфекция

The body has a number of ways to fight tissue damage, injury, and infection.
У организма есть несколько способов борьбы с повреждением тканей, травмами и инфекциями.
The cells release proteins such as histamines and cytokines to begin the healing process.
Клетки выделяют такие белки, как гистамины и цитокины, чтобы начать процесс заживления.
This release coincides with the constriction of blood vessels, which helps to prevent excessive bleeding.
Это выделение совпадает с сужением кровеносных сосудов, что помогает предотвратить чрезмерное кровотечение.
Following this, capillaries dilate to allow for the influx of white blood cells and antibodies, which fill the injured area.
После этого капилляры расширяются, чтобы обеспечить приток белых кровяных телец и антител, которые заполняют поврежденную область.
Platelets and fibrin aid in stopping any bleeding and in preventing any potentially harmful matter from entering the blood.
Тромбоциты и фибрин помогают остановить кровотечение и предотвратить попадание потенциально опасных веществ в кровь.
They begin the clotting process, which stops the bleeding.
Они начинают процесс свертывания, который останавливает кровотечение.
Any pathogens are inactivated by neutrophils and macrophages.

Любые патогены инактивируются нейтрофилами и макрофагами.
Finally, collagen enters the area to repair and mend any damaged tissues by creating scar tissue.
Наконец, коллаген входит в область, чтобы восстановить и залечить поврежденные ткани, создавая рубцовую ткань.
At this point, any inflammation will have begun to subside, and this usually happens within 72 hours.
На этом этапе любое воспаление начнет утихать, и это обычно происходит в течение 72 часов.
Scar tissue may continue to be produced for weeks or months, depending upon the severity of the injury.
Рубцовая ткань может продолжать образовываться в течение нескольких недель или месяцев в зависимости от тяжести травмы.
When there is inflammation, massage is not recommended because it impedes the healing process.
При наличии воспаления массаж не рекомендуется, так как он мешает процессу заживления.
After the swelling has subsided, however, massage helps to stimulate the production of scar tissue.
Однако после уменьшения отека массаж помогает стимулировать образование рубцовой ткани.

Tissue repair and healing
Восстановление и заживление тканей

Surface tissue and skin generally require the least amount of recuperative time to heal and return to their original state.
Поверхностные ткани и кожа обычно требуют наименьшего времени на восстановление, чтобы зажить и вернуться в исходное состояние.
Deeper tissues, such as those within muscles, take longer to heal and require more in-depth stretching, friction, and massage techniques performed on those areas.
Более глубокие ткани, такие как те, что находятся в мышцах, заживают дольше и требуют более интенсивного растяжения, трения и массажных техник в этих областях.
Bones and ligaments tend to heal slowly, while muscles and tendons heal with considerable scarring and some loss of elasticity and strength.
Кости и связки заживают медленно, в то время как мышцы и сухожилия заживают с образованием значительных рубцов и некоторой потерей эластичности и силы.
Portions of the central nervous system that have been injured or traumatized often do not heal at all.
Части центральной нервной системы, которые были повреждены или травмированы, часто не заживают вообще.
Correct techniques for the type of injury have been shown to alleviate pain and strengthen the muscles, ligaments, and tendons, thereby decreasing the amount of scar tissue formed.
Правильные техники для данного типа травмы помогают облегчить боль и укрепить мышцы, связки и сухожилия, тем самым уменьшая количество образующейся рубцовой ткани.
The development of scar tissue is caused by connective tissue cells that have entered the area of injury and developed a fiber network.
Развитие рубцовой ткани вызвано клетками соединительной ткани, которые проникли в область повреждения и образовали сеть волокон.
This allows regenerative tissue to bond, which creates scar tissue.
Это позволяет регенеративной ткани соединяться, что приводит к образованию рубцовой ткани.
It is important to minimize the amount of scar tissue in any given area in order to prevent excessive buildup that can inhibit movement and range of motion.
Важно минимизировать количество рубцовой ткани в любой данной области, чтобы предотвратить чрезмерное накопление, которое может ограничить движение и диапазон движений.

Membranes
Мембраны

A membrane is the outermost layer of a cell.
Мембрана - это самый внешний слой клетки.
Membranes serve as barriers between the interiors and exteriors of cells.
Мембраны служат барьерами между внутренней и внешней частью клеток.
Membranes are divided into two main categories: epithelial membranes and fibrous connective tissue membranes.
Мембраны делятся на две основные категории: эпителиальные мембраны и мембраны из волокнистой соединительной ткани.
Epithelial membranes have an outer covering of epithelium, while fibrous connective tissue membranes are composed of binding fibers and a thick gel substance.
Эпителиальные мембраны имеют наружное покрытие из эпителия, в то время как мембраны из волокнистой соединительной ткани состоят из связующих волокон и густого гелеобразного вещества.
There are two types of epithelial membranes: mucous and serous membranes.
Существует два типа эпителиальных мембран: слизистые и серозные мембраны.
Mucous membranes produce a thick substance that helps protect and lubricate the cells and tissues.
Слизистые мембраны вырабатывают густое вещество, которое помогает защищать и смазывать клетки и ткани.
Serous membranes produce a liquid that also provides lubrication.
Серозные мембраны вырабатывают жидкость, которая также обеспечивает смазку.
The main serous membranes in the body are the pleura, pericardium, and peritoneum.
Основные серозные мембраны в теле - это плевра, перикард и брюшина.
Other membranes within the body are the skeletal membrane, the perichondrium, and the synovial membrane.
Другие мембраны в теле - это скелетная мембрана, перихондрий и синовиальная мембрана.

Ligaments
Связки

Ligaments are dense bundles of parallel fibers that connect one bone to another, this connection is commonly known as a joint.
Связки - это плотные пучки параллельных волокон, соединяющих одну кость с другой, это соединение обычно известно как сустав.
Ligaments are a part of the joint capsule. However, they may also attach to other nearby bones that are not a part of the joint.
Связки являются частью суставной капсулы. Однако они также могут прикрепляться к другим близлежащим костям, не входящим в состав сустава.
Ligaments differ from muscles in that they cannot contract. Instead, ligaments passively strengthen and support the joints by absorbing some of the tension that results from movement.
Связки отличаются от мышц тем, что не могут сокращаться. Вместо этого связки пассивно укрепляют и поддерживают суставы, поглощая часть напряжения, возникающего в результате движения.
Ligaments do contain nerve cells that are sensitive to the position and speed of movement of the ligament, and so it is possible for ligaments to hurt.

Связки содержат нервные клетки, чувствительные к положению и скорости движения связки, и поэтому связки могут болеть.
One function of this pain is to alert the person if there is an unnatural or dangerous movement of the joint.
Одна из функций этой боли - предупредить человека, если происходит ненормальное или опасное движение сустава.
Ligaments may also be strained or rupture if they are placed under unnecessary or violent stress.
Связки также могут быть растянуты или разорваны, если на них оказывается ненужное или насильственное напряжение.

Kinesiology
Кинезиология

Muscle tissue
Мышечная ткань

The purpose of muscle tissue is to contract the fibers that compose the muscles, which allows the body to move.
Цель мышечной ткани - сокращение волокон, составляющих мышцы, что позволяет телу двигаться.
The first type of muscle tissue is skeletal muscle. Tendons attach these muscles to the bones.
Первый тип мышечной ткани - скелетная мышца. Сухожилия прикрепляют эти мышцы к костям.
Movement of these muscles is controlled through conscious effort. Impulses are sent from the brain and travel through the nerves to the muscle.
Движение этих мышц контролируется сознательным усилием. Импульсы посылаются из мозга и проходят через нервы к мышце.
Because of the manner in which impulses are transmitted, these skeletal muscles are referred to as voluntary muscles.
Из-за способа передачи импульсов эти скелетные мышцы называются добровольными мышцами.
The cells of these muscles are long and resemble threads. They contain dark and light markings known as striations.
Клетки этих мышц длинные и похожи на нити. Они содержат темные и светлые полосы, известные как стриации.
These types of muscles are known as striated muscles.
Эти типы мышц известны как поперечнополосатые мышцы.
A second type of muscle tissue is smooth muscle. Generally, this type is non-striated and cannot be controlled or made to contract through voluntary means.
Второй тип мышечной ткани - гладкая мышца. Обычно этот тип не имеет стриаций и не может контролироваться или сокращаться добровольно.
Food is transported through the digestive tract with the aid of smooth muscles.
Пища транспортируется через пищеварительный тракт с помощью гладких мышц.
A third type of muscle tissue is cardiac muscle tissue, which is found only in the heart.
Третий тип мышечной ткани - сердечная мышечная ткань, которая находится только в сердце.
It functions involuntarily, and helps to pump blood throughout the body via the arteries and veins through cardiac contractions.
Она функционирует непроизвольно и помогает перекачивать кровь по всему телу через артерии и вены за счет сердечных сокращений.

Composition of skeletal muscle tissue
Состав скелетной мышечной ткани

Skeletal muscle tissue is composed of fibrous tissue arranged in bundles called fascicles.
Скелетная мышечная ткань состоит из волокнистой ткани, расположенной пучками, называемыми фасциями.
These fascicles are made up of muscle fibers connected to one another through connective tissue.
Эти фасции состоят из мышечных волокон, соединенных друг с другом с помощью соединительной ткани.
An extensive supply of blood and lymph vessels, capillaries, and nerve fibers are contained within skeletal muscle tissue.

Скелетная мышечная ткань содержит обширную сеть кровеносных и лимфатических сосудов, капилляров и нервных волокон.
The muscle receives its supply of oxygen through the blood vessels.
Мышца получает кислород через кровеносные сосуды.
There are two types of skeletal muscle fibers: type I and type II.
Существует два типа скелетных мышечных волокон: тип I и тип II.
Type I muscle fibers are characterized by a large number of reddish fibers, which provide excellent endurance for the muscle through oxidative metabolism.
Волокна мышц типа I характеризуются большим количеством красноватых волокон, которые обеспечивают отличную выносливость мышцы за счет окислительного метаболизма.
Type II fibers are white in color, and are more suitable for shorter bursts of energy or when speed is required.
Волокна типа II белого цвета и более подходят для коротких всплесков энергии или когда требуется скорость.
They rely on anaerobic metabolism for energy and tire more easily.
Они полагаются на анаэробный метаболизм для получения энергии и быстрее устают.
The composition of an individual's skeletal muscle tissue is determined by genetics and by the type of exercise they do on a regular basis.
Состав скелетной мышечной ткани человека определяется генетикой и типом упражнений, которые он выполняет регулярно.

Structure of muscle tissue
Структура мышечной ткани

Muscle tissue is made up of bundles of fibers that are held in position and separated by various partitions.
Мышечная ткань состоит из пучков волокон, которые удерживаются на месте и разделены различными перегородками.
These partitions range from large (deep fascia, epimysium) to small (perimysium, endomysium), and often extend beyond the entire length of the muscle and form tendon, which is connected to another bone.
Эти перегородки варьируются от больших (глубокая фасция, эпимизий) до маленьких (перимизий, эндомизий) и часто простираются за пределы всей длины мышцы и формируют сухожилие, которое соединено с другой костью.
Each muscle cell is extremely long, and has a large number of nuclei.
Каждая мышечная клетка чрезвычайно длинная и имеет большое количество ядер.
Every muscle cell contains a number of smaller units called sarcomeres; these contain thick filaments of the protein myosin and thin filaments of the protein actin.
Каждая мышечная клетка содержит ряд меньших единиц, называемых саркомерами; они содержат толстые филаменты белка миозина и тонкие филаменты белка актина.
Muscle tissue contracts when a nerve stimulates the muscle and the thin filaments compress within the sarcomere, causing a general muscle contraction.
Мышечная ткань сокращается, когда нерв стимулирует мышцу, и тонкие филаменты сжимаются внутри саркомера, вызывая общее сокращение мышцы.

Muscle shapes
Формы мышц

The muscles of the human body can be numerous shapes, depending on their function. In the trapezius, for instance, the muscle fibers are arranged in a broad, flat pattern, and attach at a large number of points along the scapula.
Мышцы человеческого тела могут иметь множество форм в зависимости от их функции. Например, в трапециевидной мышце волокна расположены широким, плоским узором и прикрепляются в большом количестве точек вдоль лопатки.
The bicep, on the other hand, is a long, narrow muscle.
Бицепс, с другой стороны, представляет собой длинную, узкую мышцу.
The muscles of the deep back are very short and appear as knotty bundles along the spinal column.
Мышцы глубокого спины очень короткие и выглядят как узловатые пучки вдоль позвоночного столба.
Longer muscles are generally capable of producing highly visible external movements and are used to transport heavy objects, for example.
Более длинные мышцы обычно способны производить хорошо заметные внешние движения и используются для переноса тяжелых предметов, например.
Small, deep muscles are usually responsible for precise, balancing adjustments.
Маленькие, глубокие мышцы обычно отвечают за точные, балансирующие корректировки.
Muscles that only cross over one joint are called monoarticular, while those that extend across and move more than one joint are called polyarticular.
Мышцы, пересекающие только один сустав, называются моноартикулярными, в то время как те, которые пересекают и двигают более одного сустава, называются полиартикулярными.

Isometric and isotonic contractions
Изометрические и изотонические сокращения

When reviewing the ways that muscles contract and expand, it is important to note the differences between the two types of muscle contractions.
При рассмотрении способов сокращения и расширения мышц важно отметить различия между двумя типами мышечных сокращений.
An isometric contraction occurs when the muscle is contracting, but no increase in the length of the muscle is observed.
Изометрическое сокращение происходит, когда мышца сокращается, но не наблюдается увеличения длины мышцы.
The muscle being isolated is tensed, but the corresponding body part does not move.
Изолированная мышца напряжена, но соответствующая часть тела не двигается.
An isotonic contraction occurs when the muscle contracts and the distance from one end of the muscle to the other changes.
Изотоническое сокращение происходит, когда мышца сокращается и расстояние от одного конца мышцы до другого изменяется.
The majority of the body's voluntary movements are considered isotonic.
Большинство добровольных движений тела считаются изотоническими.
Isometric contractions are responsible for keeping the body in an upright position.
Изометрические сокращения отвечают за поддержание тела в вертикальном положении.
An isometric contraction occurs when a person pushes extremely hard against a heavy object, but is not able to move it.
Изометрическое сокращение происходит, когда человек очень сильно толкает тяжелый предмет, но не может его сдвинуть.
The tension felt within the body is considered an isometric contraction.

Напряжение, ощущаемое в теле, считается изометрическим сокращением.
When a person is engaged in regular physical exercise, such as running, the muscle contractions that occur are isotonic.
Когда человек занимается регулярными физическими упражнениями, такими как бег, мышечные сокращения, которые происходят, являются изотоническими.

Muscle attachments
Прикрепления мышц

In most cases, a muscle is attached to two different bones.
В большинстве случаев мышца прикрепляется к двум разным костям.
When the body moves, the origin bone will be fixed in some way, while the other bone (known as the insertion bone) moves because of a muscle contraction.
Когда тело двигается, кость-источник каким-то образом фиксируется, в то время как другая кость (известная как кость-вставка) двигается из-за сокращения мышцы.
Occasionally, health professionals will refer to the origin bone as the proximal bone.
Иногда медицинские работники называют кость-источник проксимальной костью.
Although the only voluntary motion a muscle is capable of is contraction, muscles are generally elastic in nature, meaning that muscles stretched beyond their normal length will usually return to their original size.
Хотя единственным добровольным движением, на которое способна мышца, является сокращение, мышцы в целом эластичны по своей природе, что означает, что мышцы, растянутые за пределы их нормальной длины, обычно возвращаются к своему первоначальному размеру.
This is part of the reason why the body has a general tendency to retain a particular shape.
Это часть причины, по которой тело в целом имеет тенденцию сохранять определенную форму.
Muscles can be attached to bones by tendons or muscle fibers.
Мышцы могут быть прикреплены к костям с помощью сухожилий или мышечных волокон.

Functions of muscles
Функции мышц

Muscles are able to perform their various functions because they possess certain characteristics.
Мышцы способны выполнять свои различные функции, потому что обладают определенными характеристиками.
These characteristics are described using the following terms: irritability, contractility, elasticity and extensibility.
Эти характеристики описываются следующими терминами: раздражимость, сократимость, эластичность и растяжимость.
Irritability refers to the ability of muscles to receive and react to stimuli from outside the body, such as the touch of massage, or to respond to internal stimuli, such as electrical currents sent from the brain.
Раздражимость относится к способности мышц получать и реагировать на стимулы извне тела, такие как прикосновение массажа, или реагировать на внутренние стимулы, такие как электрические токи, посылаемые мозгом.
The muscle's irritability also refers to their reaction to heat, chemicals such as acids or salts, and other impulses.
Раздражимость мышц также относится к их реакции на тепло, химические вещества, такие как кислоты или соли, и другие импульсы.
Contractility refers to muscles that are capable of shortening and therefore exerting force.

Сократимость относится к мышцам, способным к укорочению и, следовательно, к производству силы.
An example of a muscle that possesses contractility is the cardiac muscle, which forces blood through the body as a result of the pumping action of the heart.
Примером мышцы, обладающей сократимостью, является сердечная мышца, которая проталкивает кровь по телу в результате насосного действия сердца.
Elasticity refers to the ability of a muscle to return to its original shape after being stretched.
Эластичность относится к способности мышцы возвращаться в свою первоначальную форму после растяжения.
Extensibility is the ability of muscle to stretch beyond its original shape.
Растяжимость - это способность мышцы растягиваться сверх своей первоначальной формы.

Skeletal muscles
Скелетные мышцы

Skeletal muscles are those which are striated and attached to the bones through tendons.
Скелетные мышцы - это те, которые имеют поперечнополосатую структуру и прикреплены к костям через сухожилия.
When muscles constrict or expand, they exert a force on the tendon.
Когда мышцы сокращаются или расслабляются, они оказывают силу на сухожилие.
The tendon pushes or pulls the bone, which causes the limb or appendage to move.
Сухожилие толкает или тянет кость, что вызывает движение конечности или придатка.
Tendons are not as elastic as muscles, so the majority of the body's movement is due to muscles.
Сухожилия не так эластичны, как мышцы, поэтому большинство движений тела осуществляется за счет мышц.
Skeletal muscles are primarily voluntary.
Скелетные мышцы в основном являются добровольными.
They do, however, possess some involuntary characteristics that can also cause the muscle to contract or expand.
Однако они обладают некоторыми непроизвольными характеристиками, которые также могут вызвать сокращение или расслабление мышцы.
Massage focuses on a therapeutic regimen designed to enhance the function of muscles through techniques that bring about relaxation, release of toxins, greater flexibility, and a greater range of motion.
Массаж сосредоточен на терапевтической программе, предназначенной для улучшения функции мышц с помощью техник, которые способствуют расслаблению, выведению токсинов, повышению гибкости и увеличению диапазона движений.
All of these results are accomplished through specific, pressurized body movements.
Все эти результаты достигаются за счет специфических, давящих движений тела.

Point of insertion
Точка прикрепления

Muscles are connected by tendons that extend from either end of the muscle.
Мышцы соединены сухожилиями, которые тянутся от обоих концов мышцы.
In order for movement to occur, one side of the muscle, generally the part closest to the center of the body, is considered the point of origin.

Для осуществления движения одна сторона мышцы, обычно часть, ближайшая к центру тела, считается точкой начала.
This area is not as flexible as the other end of the muscle because of the lack of space in the area, and also because a broader range of motion is not necessary in that area.
Эта область не так гибка, как другой конец мышцы из-за отсутствия пространства в этой области, а также потому, что больший диапазон движений в этой области не требуется.
At the other end of the muscle lies the insertion point.
На другом конце мышцы находится точка вставки.
This area is more distal, and the majority of the movement takes place here.
Эта область более удаленная, и большинство движений происходит здесь.
Both the origin and the insertion point of the muscle are attached to the bone by a tendon.
И начальная, и конечная точки мышцы прикреплены к кости сухожилием.
When one knows the origin of the muscle, it is easy to infer which way the muscle will contract based on that knowledge.
Когда известно начало мышцы, легко предположить, в какую сторону будет сокращаться мышца, исходя из этого знания.

Actions of muscles
Действия мышц

Although muscles are distinct within the body, they work in conjunction with other muscles to perform actions.
Хотя мышцы являются отдельными в теле, они работают в сочетании с другими мышцами для выполнения действий.
As such, the muscle performing the primary movement is known as the prime mover, or the agonist.
Таким образом, мышца, выполняющая основное движение, известна как основной двигатель или агонист.
To counteract this initial movement, a muscle on the opposite side causes an opposite reaction.
Чтобы противодействовать этому первоначальному движению, мышца на противоположной стороне вызывает противоположную реакцию.
This muscle is known as the antagonist.
Эта мышца известна как антагонист.
For example, a bicep that contracts would be the agonist, while a triceps that expands would be classified as the antagonist.
Например, сокращающийся бицепс будет агонистом, в то время как расширяющийся трицепс будет классифицироваться как антагонист.
It is important to understand the relationship between the muscles so an appropriate treatment plan that takes the movement of both muscles into consideration can be created.
Важно понимать взаимосвязь между мышцами, чтобы можно было создать соответствующий план лечения, учитывающий движение обеих мышц.
Any muscles that assist the prime mover are called synergists.
Любые мышцы, которые помогают основному двигателю, называются синергистами.

Major Muscles

Основные мышцы

Trapezius muscle

Трапециевидная мышца

The scapula is located on the posterior upper region of the body and connects the arm bone to the collarbone.

Лопатка расположена в задней верхней части тела и соединяет плечевую кость с ключицей.

The scapula is also known as the shoulder blade, while the collarbone is referred to as the clavicle.

Лопатка также известна как лопаточная кость, а ключица называется ключицей.

The trapezius muscle is connected to the cervical spine from the occipital bone at the top of the spine down to the T5-T12 area of the lumbar column.

Трапециевидная мышца соединена с шейным отделом позвоночника от затылочной кости в верхней части позвоночника до области T5-T12 поясничного столба.

Three types of trapezius muscles exist: upper, middle, and lower.

Существует три типа трапециевидных мышц: верхняя, средняя и нижняя.

Each corresponds to the region in which the muscles originate.

Каждая соответствует региону, из которого происходят мышцы.

These muscles are involved with the elevation, depression, and upward rotation of the scapula.

Эти мышцы участвуют в подъеме, опускании и вращении лопатки вверх.

Rhomboid muscle

Ромбовидная мышца

There are major and minor components of the rhomboid muscle.

Есть крупные и мелкие компоненты ромбовидной мышцы.

The rhomboid major can be found in the T2-T5 portion of the thoracic vertebral column.

Большая ромбовидная мышца находится в части T2-T5 грудного отдела позвоночника.

It is located deep within the trapezius muscle.

Она расположена глубоко внутри трапециевидной мышцы.

The purpose of the rhomboid major is to keep the scapula in line with the ribcage.

Задача большой ромбовидной мышцы - поддерживать лопатку в соответствии с грудной клеткой.

This muscle functions by pulling the scapula closer to the vertebral column.

Эта мышца работает, тянущая лопатку ближе к позвоночнику.

The rhomboid minor retracts the scapula downward.

Малая ромбовидная мышца оттягивает лопатку вниз.

It is found between the C7-T1 vertebral column.

Она находится между позвонками C7-T1.

Its point of insertion is at the base of the scapula.

Её точка прикрепления находится у основания лопатки.

Levator scapulae muscle

Мышца поднимающая лопатку

This muscle originates from the C1-4 vertebral column, which is located at the back and side of the neck.

Эта мышца начинается от позвоночника C1-4, который расположен сзади и сбоку шеи.

It helps to move the neck from side to side laterally.

Она помогает перемещать шею из стороны в сторону латерально.

It inserts at the top third of the scapula.

Она прикрепляется к верхней трети лопатки.

Pectoralis minor muscle

Мышца малая грудная

This muscle originates between the 3rd and 5th ribs, close to the costal cartilage.

Эта мышца начинается между 3-м и 5-м ребрами, близко к хрящам ребер.

The pectoralis minor draws the scapula downward and towards the thorax.

Малая грудная мышца тянет лопатку вниз и к грудной клетке.

It attaches on the coracoid process, which extends outward from the scapula.

Она прикрепляется к коракоидному отростку, который выступает из лопатки.

Serratus anterior muscle

Мышца передняя зубчатая

This muscle originates from anterior ribs 1-8 and causes an upward movement of the scapula.

Эта мышца начинается от передних ребер 1-8 и вызывает восходящее движение лопатки.

It provides stabilization and is also referred to as the "boxer's muscle" because it assists with protraction of the scapula.

Она обеспечивает стабилизацию и также называется "мышцей боксера", потому что она помогает с протракцией лопатки.

Upper extremities muscle

Мышцы верхних конечностей

Approximately eight separate muscles cause the upper arm to move.

Примерно восемь отдельных мышц вызывают движение верхней руки.

These muscles are listed below:

Эти мышцы перечислены ниже:

• Pectoralis Major (Clavicular and Sternal): helps to push the shoulder forward and rotate the arm towards the body

• Большая грудная мышца (ключичная и грудинная): помогает толкать плечо вперед и вращать руку к телу

• Coracobrachialis: helps the arm swing forward

• Мышца коракобрахиальная: помогает руке двигаться вперед

• Deltoid (Anterior, Middle, and Posterior): mainly responsible for lifting the arm away from the trunk at the shoulder

• Дельтовидная мышца (передняя, средняя и задняя): в основном отвечает за подъем руки от туловища на уровне плеча

• Supraspinatus: primarily involved in abduction of the shoulder

• Мышца надостная: в основном участвует в абдукции плеча

• Infraspinatus: helps to extend the arm and rotate it to the outside

• Мышца подостная: помогает вытягивать руку и вращать ее наружу

• Subscapularis: involved in the medial rotation of the arm

• Мышца подлопаточная: участвует в медиальном вращении руки

• Teres minor: involved with the adduction and lateral rotation of the arm

• Мышца малая круглая: участвует в приведении и латеральном вращении руки

• Teres major: involved with arm extension and medial rotation

• Мышца большая круглая: участвует в разгибании и медиальном вращении руки

• Latissimus Dorsi: the major muscle of the upper back, which assists in moving the arm backward and rotating it inward

• Мышца широчайшая спины: основная мышца верхней части спины, которая помогает двигать руку назад и вращать ее внутрь

Pectoralis major and coracobrachialis muscles

Мышцы большая грудная и коракобрахиальная

The pectoralis major is divided into two groups: the clavicular portion and the sternal portion.

Большая грудная мышца делится на две части: ключичную и грудинную.

The clavicular portion originates medially at the clavicle and inserts at the outer ridge of the bicipital groove.

Ключичная часть начинается медиально от ключицы и прикрепляется к наружному краю бицепсовой борозды.

Its causative actions are the conduction of adduction, the moving of the limb closer to the body, medial rotation, and flexion of the humerus bone.

Ее причинные действия - проведение приведения, перемещение конечности ближе к телу, медиальное вращение и сгибание кости плеча.

The humerus is the long bone extending from the scapula at the shoulder to the radius and ulna at the elbow.

Плечевая кость - это длинная кость, идущая от лопатки на плече до лучевой и локтевой костей на локте.

The sternal portion of the pectoralis major originates from the sternum and the costal cartilage of ribs 1-6, but inserts at the outer ridge of the bicipital groove proximally.

Грудинная часть большой грудной мышцы начинается от грудины и хрящей ребер 1-6, но прикрепляется к наружному краю бицепсовой борозды ближе к центру.

It acts on the arm in the same manner and also causes the extension of the humerus when it is flexed.

Она действует на руку таким же образом и также вызывает разгибание плечевой кости, когда она согнута.

The coracobrachialis originates at the coracoid process of the scapula (the portion of the scapula that extends frontward), and inserts at the middle of the humerus.

Коракобрахиальная мышца начинается от коракоидного отростка лопатки (часть лопатки, которая выступает вперед), и прикрепляется к середине плечевой кости.

It assists with the flexion and adduction of the humerus bone.

Она помогает с сгибанием и приведением плечевой кости.

Deltoid muscle

Дельтовидная мышца

The deltoid is a triangular-shaped muscle that provides the rounded shape to the human shoulder.

Дельтовидная мышца - это треугольная мышца, которая придает округлую форму человеческому плечу.

It is divided into three sections: anterior, middle, and posterior.

Она делится на три секции: передняя, средняя и задняя.

The main motion associated with the deltoid is the abduction of the arm.

Основное движение, связанное с дельтовидной мышцей, - это абдукция руки.

The anterior section originates at the outside third of the clavicle.

Передняя часть начинается с наружной трети ключицы.

It inserts at the deltoid tuberosity of the humerus, and causes flexion and horizontal rotation of the humerus.

Она прикрепляется к дельтовидной бугристости плечевой кости и вызывает сгибание и горизонтальное вращение плечевой кости.

The middle deltoid muscle originates at the acromion process of the scapula, and also inserts at the deltoid tuberosity.

Средняя дельтовидная мышца начинается от акромиального отростка лопатки и также прикрепляется к дельтовидной бугристости.

It assists with the adduction of the humerus to a 90-degree extension.

Она помогает с приведением плечевой кости к 90-градусному разгибанию.

The posterior deltoid originates at the lower part of the scapula and inserts at the deltoid tuberosity.

Задняя дельтовидная мышца начинается от нижней части лопатки и прикрепляется к дельтовидной бугристости.

It causes the extension, horizontal adduction, and lateral rotation of the humerus.

Она вызывает разгибание, горизонтальное приведение и латеральное вращение плечевой кости.

Supraspinatus muscle

Мышца надостная

This muscle originates at the supraspinous fossa of the scapula at the superior portion of this bone. Its insertion point is at the top of the humerus bone.

Эта мышца начинается от надостной ямки лопатки в верхней части этой кости. Её точка прикрепления находится в верхней части кости плеча.

This muscle acts upon the upper arm by instigating abduction in the humerus.

Эта мышца воздействует на верхнюю часть руки, вызывая отведение в плечевой кости.

Infraspinatus muscle

Мышца подостная

This muscle originates at the infraspinous fossa of the scapula at the medial portion of this bone.

Эта мышца начинается от подостной ямки лопатки в средней части этой кости.

It covers a much larger surface area than the supraspinous fossa.

Она покрывает гораздо большую поверхность, чем надостная ямка.

This muscle inserts at the greater tubercle, or large round nodule, of the humerus and assists in the lateral rotation of the humerus.

Эта мышца прикрепляется к большому бугорку, или большому круглому узлу, плечевой кости и

помогает в боковом вращении плечевой кости.

Subscapularis muscle

Мышца подлопаточная

This muscle originates at the back surface of the scapula.

Эта мышца начинается с задней поверхности лопатки.

This muscle inserts at the lesser tubercle of the humerus.

Эта мышца прикрепляется к меньшему бугорку плечевой кости.

Its function is to assist in the medial rotation of the humerus.

Её функция заключается в помощи в медиальном вращении плечевой кости.

Teres major, teres minor, and latissimus dorsi muscles

Мышцы большая круглая, малая круглая и широчайшая мышца спины

The teres major is a thick, flat muscle located on the dorsal inferior side of the scapula.

Большая круглая мышца - это толстая, плоская мышца, расположенная на задней нижней стороне лопатки.

The insertion point is the lesser tubercle of the humerus.

Точка прикрепления - меньший бугорок плечевой кости.

This muscle extends upward into the tubercle and is responsible for moving the humerus in a way that causes the arm to lower and move in a backward motion.

Эта мышца тянется вверх к бугорку и отвечает за перемещение плечевой кости таким образом, чтобы рука опускалась и двигалась назад.

The teres minor is a narrow, long muscle that is part of the rotator cuff.

Малая круглая мышца - это узкая, длинная мышца, которая является частью ротаторной манжеты.

The insertion point is the lowest end of the greater tubercle of the humerus.

Точка прикрепления - самый нижний конец большого бугорка плечевой кости.

It causes the humerus to move in a backward motion and also to rotate outward.

Она заставляет плечевую кость двигаться назад и также вращаться наружу.

The latissimus dorsi is a large, triangular, flat muscle located on the posterior side of the body.

Широчайшая мышца спины - это большая, треугольная, плоская мышца, расположенная на задней стороне тела.

It covers the lumbar region and the last six of the thoracic vertebrae.

Она покрывает поясничную область и последние шесть грудных позвонков.

This muscle extends upwards to insert at the intertubercular groove of the humerus.

Эта мышца тянется вверх для прикрепления к межбугорковой борозде плечевой кости.

The actions it is responsible for are the extension, adduction, and internal rotation of the joint at the shoulder.

Она отвечает за такие действия, как разгибание, приведение и внутреннее вращение в суставе плеча.

Biceps brachii muscle

Мышца двуглавая мышца плеча

The biceps brachii is the muscle located on the anterior upper arm.

Двуглавая мышца плеча расположена на передней части верхней руки.

It is often referred to simply as the bicep.

Часто её называют просто бицепсом.

Its main purpose is to cause the flexion of the arm.

Её основная функция - сгибание руки.

The origin of the bicep is at the coracoid process of the scapula (short head) and the glenoid fossa (long head).

Источник бицепса находится на коракоидном отростке лопатки (короткая головка) и в лопаточной ямке (длинная головка).

It then extends down the arm and attaches at the radial tuberosity, a large nodule at the end of the radius.

Затем она тянется вниз по руке и прикрепляется к лучевому бугорку, большому узлу на конце лучевой кости.

Because of the insertion point, the biceps brachii also influences the movement of the forearm.

Из-за точки прикрепления двуглавая мышца плеча также влияет на движение предплечья.

Actions caused by the biceps brachii.

Действия, вызванные двуглавой мышцей плеча.

There are three actions caused by the biceps brachii: flexion of the forearm, extension of the arm above the shoulder joint, and the supination of the forearm (forearm rotation that results in the palms facing upwards).

Двуглавая мышца плеча вызывает три действия: сгибание предплечья, разгибание руки выше плечевого сустава и супинация предплечья (вращение предплечья, в результате которого ладони поворачиваются вверх).

The triceps brachii is located on the posterior region of the upper arm.

Трицепс расположен в задней части верхней руки.

It originates at three points: the infraglenoid tuberosity of the scapula, the proximal half of the humerus, and the distal region of the humerus.

Он начинается в трех точках: подгленоидный бугорок лопатки, проксимальная половина плечевой кости и дистальная область плечевой кости.

The triceps brachii is responsible for extending the elbow.

Трицепс отвечает за разгибание локтя.

The biceps and triceps work in conjunction as flexors and extensors.

Бицепс и трицепс работают вместе как сгибатели и разгибатели.

The flexor contracts the muscle, causing the joint to bend, while the contraction of the extensor causes the limb to return to its original position.

Сгибатель сокращает мышцу, заставляя сустав сгибаться, в то время как сокращение разгибателя заставляет конечность вернуться в исходное положение.

Supinator muscle, pronator teres, and pronator quadratus

Мышца-супинатор, мышца-пронатор круглый и мышца-пронатор квадратный

The supinator is a wide muscle that curves around the upper third of the radius.

Супинатор — это широкая мышца, которая обвивает верхнюю треть лучевой кости.

Its main purpose is to allow the hand and forearm to supinate, or twist, so that the palm of the hand either faces the body or faces forward.

Её основная функция — позволять кисти и предплечью совершать супинацию, или поворот, так что ладонь либо обращена к телу, либо вперёд.

It also uses the bicep brachii muscle to perform this action.

Она также использует мышцу бицепс плеча для выполнения этого действия.

The supinator consists of two types of fibers: the superficial fibers and the upper fibers.

Супинатор состоит из двух типов волокон: поверхностных и верхних.

This muscle can be difficult to palpate.

Эту мышцу может быть сложно прощупать.

The pronator teres and the pronator quadratus are two muscles that work together to pronate the hand so that the palm faces downwards towards the floor.

Мышцы-пронатор круглый и пронатор квадратный — это две мышцы, которые работают вместе, чтобы произвести пронацию кисти, так что ладонь обращена вниз к полу.

The pronator teres originates at both the humerus and the ulna.

Пронатор круглый начинается от плечевой кости и локтевой кости.

It then attaches at the radius.

Затем он прикрепляется к лучевой кости.

The pronator quadratus runs from the distal part of the anterior ulna to the distal part of the anterior radius.

Пронатор квадратный идет от дистальной части передней локтевой кости к дистальной части передней лучевой кости.

This muscle assists not only with moving the palm to face downwards, but also with keeping the bones of the radius and ulna together.

Эта мышца помогает не только опускать ладонь вниз, но и удерживать вместе кости лучевой и локтевой.

Flexion of the wrist

Сгибание запястья

The muscles that play a part in causing flexion of the wrist are:

Мышцы, участвующие в сгибании запястья:

• Flexor Carpi Radialis — This muscle can be felt on the anterior side of the forearm.

• Мышца сгибатель запястья лучевая — Эту мышцу можно прощупать на передней стороне предплечья.

It can be palpated on the radial side of the palmaris longus tendon; it helps to flex and abduct the hand.

Она прощупывается с лучевой стороны сухожилия длинной ладонной мышцы; помогает сгибать и отводить кисть.

• Flexor Carpi Ulnaris (humeral head and ulnar head) — This muscle is located on the proximal half of the forearm; it helps to flex and adduct the hand.

• Мышца сгибатель запястья локтевая (плечевая и локтевая головки) — Эта мышца расположена на проксимальной половине предплечья; помогает сгибать и приводить кисть.

• Palmaris Longus — This muscle originates from the humerus and inserts at the palmar aponeurosis, also known as the muscles of the palm of the hand.

• Длинная ладонная мышца — начинается от плечевой кости и вставляется в ладонную апоневрозу, также известную как мышцы ладони.

Somewhat superfluous, this muscle assumes a more prominent role when other muscles are injured.

Не совсем необходимая, эта мышца играет более заметную роль, когда другие мышцы повреждены.

Extension of the wrist

Разгибание запястья

The muscles that play a role in causing the extension of the wrist are:

Мышцы, играющие роль в разгибании запястья:

• Extensor Carpi Radialis Longus — This muscle originates at the distal third of the humerus and inserts at the base of 2nd metacarpal or index finger.

• Мышца разгибатель запястья лучевая длинная — начинается от дистальной трети плечевой кости и вставляется в основание второй пястной кости или указательного пальца.

It moves the wrist in such a way that the hand is moved away from the palm and towards the thumb.

Она двигает запястье таким образом, что кисть отводится от ладони в сторону большого пальца.

• Extensor Carpi Radialis Brevis — This muscle originates on the lateral side of the humerus and inserts at the base of the 3rd metacarpal, or middle finger.

• Мышца разгибатель запястья лучевая короткая — начинается с боковой стороны плечевой кости и вставляется в основание третьей пястной кости или среднего пальца.

It holds the wrist in place during flexion of the fingers and aids in the adduction of the hand.

Она удерживает запястье на месте при сгибании пальцев и способствует приведению кисти.

• Extensor Ca base of the

• Мышца разгибатель Ca основание

Finger Muscles

Мышцы пальцев

Ulnaris — This muscle originates on the lateral humerus and inserts at the lateral metacarpal, or pinky finger; it extends and adducts the wrist.

Локтевая — Эта мышца начинается с боковой стороны плечевой кости и вставляется в боковую пястную кость или мизинец; она разгибает и приводит запястье.

The following is a partial list of the muscles that act upon the fingers.

Ниже приведен частичный список мышц, действующих на пальцы.

• Flexor Digitorum Superficialis: (includes humeral head, ulnar head, and radial head); flexes the wrist, interphalangeal joints, and hand

• Мышца сгибатель пальцев поверхностная: (включает плечевую, локтевую и лучевую головки); сгибает запястье, межфаланговые суставы и кисть

• Flexor Digitorum Profundus: flexes the distal and proximal interphalangeal joints, metacarpophalangeal joints (except the thumb), and the hand

• Мышца сгибатель пальцев глубокая: сгибает дистальные и проксимальные межфаланговые суставы, пястно-фаланговые суставы (кроме большого пальца) и кисть

• Flexor Digiti Minimi: flexes the little finger

• Мышца сгибатель мизинца: сгибает мизинец

• Extensor Digitorum: extends the wrist and the fingers (except the thumb)

• Мышца разгибатель пальцев: разгибает запястье и пальцы (кроме большого пальца)

• Extensor Indicis: extends the metacarpophalangeal joint of the index finger

• Мышца разгибатель указательного пальца: разгибает пястно-фаланговый сустав указательного пальца

• Extensor Digiti Minimi: helps to extend the wrist and the fifth metacarpophalangeal joint

• Мышца разгибатель мизинца: помогает разгибать запястье и пятый пястно-фаланговый сустав

Muscles that act upon the fingers

Мышцы, действующие на пальцы

The following is a partial list of the muscles that act upon the fingers:

Ниже приведен частичный список мышц, действующих на пальцы:

• Adductor Digiti Minimi: abducts and flexes the fifth metacarpophalangeal joint

• Мышца приводящая мизинца: отводит и сгибает пятый пястно-фаланговый сустав

• Opponens Digiti Minimi: coordinates the movements of the little finger in relation to the thumb

• Мышца противопоставляющая мизинец: координирует движения мизинца по отношению к большому пальцу

• Palmar Interosseous: (includes first, second, third, and fourth); helps to flex and adduct the metacarpophalangeal joints

• Ладонные межкостные мышцы: (включает первую, вторую, третью и четвертую); помогают сгибать и приводить пястно-фаланговые суставы

• Dorsal Interosseous: adducts the 2nd and 4th metacarpophalangeal joints, assists in radial and ulnar deviation of the 3rd metacarpophalangeal joint, and flexes the 2nd, 3rd, and 4th metacarpophalangeal joints

• Тыльные межкостные мышцы приводят второй и четвертый пястно-фаланговые суставы, способствуют радиальному и локтевому отклонению третьего пястно-фалангового сустава и сгибают второй, третий и четвертый пястно-фаланговые суставы.

• Lumbricals: flexes the metacarpophalangeal joints and extends the interphalangeal joints

• Червеобразные мышцы сгибают пястно-фаланговые суставы и разгибают межфаланговые суставы.

Thigh and lateral rotators muscles

Мышцы бедра и внешние ротаторы

The muscles of the lateral rotators and thigh are made up of the gluteus maximus, which provides for lateral movement and support of the thigh; the gluteus medius, which adducts the thigh; and the gluteus minimus, which assists with rotating the hip.

Мышцы внешних ротаторов и бедра состоят из большой ягодичной мышцы, которая обеспечивает боковое движение и поддержку бедра; средней ягодичной мышцы, которая приводит бедро; и малой ягодичной мышцы, которая помогает вращать таз.

The internal rotators include the quadratus femoris, the obturator externus and internus, and the gemellus

superior and inferior.

Внутренние ротаторы включают квадратную мышцу бедра, наружный и внутренний затылочные мышцы, а также верхнюю и нижнюю близнецовые мышцы.

These muscles aid in rotating the hip area.

Эти мышцы помогают вращать область таза.

Additional muscle groups include the adductor brevis, the adductor longus, and the adductor magnus.

Дополнительные группы мышц включают короткую, длинную и большую приводящие мышцы.

These muscles assist with the extension and rotation of the thigh.

Эти мышцы помогают с разгибанием и вращением бедра.

The psoas major and the iliacus are located in the pelvic region and assist with flexing the thigh and hip and rotating the knee.

Большая поясничная мышца и подвздошная мышца расположены в области таза и помогают сгибать бедро и таз и вращать колено.

Upper leg muscles

Мышцы верхней части ноги

The posterior thigh region is composed of the biceps femoris, the semi-tendinosis, and the semi-membranous.

Задняя область бедра состоит из двуглавой мышцы бедра, полусухожильной и полуперепончатой мышц.

These muscles assist with extending the thigh and rotating the knee.

Эти мышцы помогают с разгибанием бедра и вращением колена.

The biceps femoris is more commonly known as the hamstring, and is made up of the long head and the short head.

Двуглавая мышца бедра более известна как подколенное сухожилие и состоит из длинной и короткой головок.

The long head of the biceps femoris originates at the ischial tuberosity and the sacrotuberous ligament.

Длинная головка двуглавой мышцы бедра начинается от седалищного бугорка и крестцово-бугорного связки.

It inserts on the lateral side of the fibula and the tibia.

Она прикрепляется к боковой стороне малоберцовой и большеберцовой кости.

The short head originates at the lateral edge of the linea aspera, a rough ridge on the posterior portion of

the fibula.

Короткая головка начинается от бокового края шероховатой линии, грубого гребня на задней части малоберцовой кости.

Both of these help with the lateral rotation of the leg and hip.

Обе эти головки помогают с боковым вращением ноги и таза.

Other muscles that cause the leg to extend at the knee include the rectus femoris, vastus lateralis, vastus intermedius, and the vastus medialis.

Другие мышцы, вызывающие разгибание ноги в колене, включают прямую мышцу бедра, наружную, промежуточную и внутреннюю широкие мышцы.

Foot muscles

Мышцы стопы

The following is a partial list of muscles that act on the foot and cause movement as a result of inversion, extension, and flexion:

Ниже приведен частичный список мышц, действующих на стопу и вызывающих движение в результате инверсии, разгибания и сгибания:

• Popliteus: responsible for medial rotation and flexion of the leg below the knee

• Подколенная мышца: отвечает за медиальное вращение и сгибание ноги ниже колена

• Tibialis Anterior: responsible for dorsiflexion and inversion

• Передняя большеберцовая мышца: отвечает за дорсальное сгибание и инверсию

• Peroneus Tertius: responsible for dorsiflexion and eversion; not present in all people

• Третья малоберцовая мышца: отвечает за дорсальное сгибание и эверсию; не у всех людей есть

• Extensor Digitorum Longus: responsible for dorsiflexion and eversion of the foot as well as extension of the toes

• Длинная разгибающая мышца пальцев: отвечает за дорсальное сгибание и эверсию стопы, а также разгибание пальцев

• Extensor Hallucis Longus: responsible for dorsiflexion and inversion of the foot, as well as extension of the big toe

• Длинная разгибающая мышца большого пальца: отвечает за дорсальное сгибание и инверсию стопы, а также разгибание большого пальца

Muscles that act on the foot

Мышцы, действующие на стопу

The following is a partial list of muscles that act on the foot and cause movement as a result of inversion, extension, and flexion:

Ниже приведен частичный список мышц, действующих на стопу и вызывающих движение в результате инверсии, разгибания и сгибания:

• Gastrocnemius (Medial Head and Lateral Head): responsible for flexing the knee during foot dorsiflexion and flexing the plantar during knee extension

• Икроножная мышца (медиальная и латеральная головки): отвечает за сгибание колена при дорсальном сгибании стопы и сгибание подошвы при разгибании колена

• Plantaris: flexes the knee

• Подошвенная мышца: сгибает колено

• Soleus: responsible for plantar flexion

• Солеус: отвечает за подошвенное сгибание

• Flexor Digitorum Longus: responsible for plantar flexion, inversion, and toe flexion

• Длинная сгибающая мышца пальцев: отвечает за подошвенное сгибание, инверсию и сгибание пальцев

• Flexor Hallucis Longus: primarily responsible for plantar flexion, inversion, and toe flexion

• Длинная сгибающая мышца большого пальца: в первую очередь отвечает за подошв

• Tibialis Posterior: responsible for plantar flexion and inversion

• Задняя большеберцовая мышца: отвечает за плантарное сгибание и инверсию

• Peroneus Longus: responsible for eversion and plantar flexion

• Длинная малоберцовая мышца: отвечает за эверсию и плантарное сгибание

• Peroneus Brevis: responsible for eversion and plantar flexion

• Короткая малоберцовая мышца: отвечает за эверсию и плантарное сгибание

Abdominal region muscles

Мышцы брюшной области

Several muscle groups act upon the abdominal area. These include the rectus abdominus, which is responsible for flexing the trunk and tensing the abdominal walls.

Несколько групп мышц действуют на брюшную область. К ним относятся прямые мышцы живота, которые отвечают за сгибание туловища и напряжение брюшных стенок.

The external obliques run alongside the external surfaces of the lower eight ribs.

Наружные косые мышцы проходят вдоль внешних поверхностей нижних восьми ребер.

These muscles extend from below the armpit down towards the waist.

Эти мышцы тянутся от подмышки вниз к талии.

They allow for bilateral movement and the side to side rotation of the trunk.

Они обеспечивают двустороннее движение и вращение туловища из стороны в сторону.

The internal obliques lie just underneath the external, and provide for the same movements as the external obliques.

Внутренние косые мышцы находятся прямо под наружными и обеспечивают те же движения, что и наружные косые мышцы.

The transverse abdominis muscles lie underneath the rectus abdominis, and also help with flexion and compression of the abdominal wall.

Поперечные мышцы живота находятся под прямыми мышцами живота и также помогают сгибанию и сжатию брюшной стенки.

The rectus abdominis can be palpitated from the sternum down to the pubis.

Прямые мышцы живота можно прощупать от грудины до лобка.

The external obliques can be felt on the lateral side of the abdomen.

Наружные косые мышцы можно ощутить с боковой стороны живота.

The internal obliques and the transverse abdominis are situated deep within the abdominal region; they cannot be palpitated.

Внутренние косые и поперечные мышцы живота расположены глубоко в брюшной области; их нельзя прощупать.

Respiratory process muscles

Мышцы дыхательного процесса

The primary muscle used to assist with the respiratory process is the diaphragm.

Основная мышца, используемая для помощи в дыхательном процессе, - это диафрагма.

It is located between the upper lumbar vertebrae and within the region of the six lowest ribs and costal cartilage.

Она расположена между верхними поясничными позвонками и в области шести нижних ребер и реберного хряща.

The diaphragm has no insertion point.

У диафрагмы нет точки прикрепления.

The main purpose of the diaphragm is to contract the muscles used for inspiration (the intake of air).

Основная функция диафрагмы - сокращение мышц, используемых для вдоха (поступления воздуха).

The muscle cannot be palpitated, but can be seen during the respiratory process.

Мышцу нельзя прощупать, но ее можно увидеть во время дыхательного процесса.

Other respiratory muscles include the intercostals, which are made up of the external, internal, and innermost components.

К другим дыхательным мышцам относятся межреберные мышцы, состоящие из наружных, внутренних и самых глубоких компонентов.

These muscles are located between each of the ribs and serve to pull apart the ribs during inspiration, allowing for greater lung capacity.

Эти мышцы расположены между каждым из ребер и служат для раздвигания ребер во время вдоха, что позволяет увеличить объем легких.

The serratus posterior superior, located near the collarbone, and the serratus posterior inferior, located at the base of the ribs, serve to expand the ribs outwards and downwards, which also leads to an increase in lung capacity.

Верхняя задняя зубчатая мышца, расположенная около ключицы, и нижняя задняя зубчатая мышца, расположенная у основания ребер, служат для расширения ребер наружу и вниз, что также приводит к увеличению объема легких.

Spinal column muscle

Мышца позвоночного столба

The following is a list of the muscles that run alongside the spinal column.

Ниже приведен список мышц, расположенных вдоль позвоночного столба.

All are difficult to palpitate through the skin.

Все они трудно прощупываются через кожу.

• Quadratus Lumborum: responsible for lateral flexion of the spine

• Квадратная поясничная мышца: отвечает за боковое сгибание позвоночника

• Intertransversarii: located between the transverse processes of the vertebrae

• Межпоперечные мышцы: расположены между поперечными отростками позвонков

• Interspinales: found in pairs located on either side of the contiguous vertebrae

• Межостистые мышцы: расположены парами по обе стороны от смежных позвонков

• Rotatores: located only in the thoracic region; assists in flexion of the spine

• Ротаторы: расположены только в грудном отделе; помогают сгибанию позвоночника

• Multifidus: assists in the rotation of the spine

• Мультифидус: помогает вращению позвоночника

• Semispinalis: (includes capitis, cervicis, and thoracis); longitudinal muscles connected to the vertebrae

• Полуостистая мышца: (включает головную, шейную и грудную части); продольные мышцы, соединенные с позвонками

• Spinalis: (includes capitis, cervicis, and thoracis); bundled with a group of tendons and directly next to the spine

• Спинальная мышца: (включает головную, шейную и грудную части); связана с группой сухожилий и находится непосредственно рядом с позвоночником

• Longissimus: (includes capitis, cervicis, and thoracis); help to extend the vertebral column, flex the spine laterally, and rotate the head and neck to either side

• Длиннейшая мышца: (включает головную, шейную и грудную части); помогает удлинению позвоночного столба, боковому сгибанию позвоночника и вращению головы и шеи в обе стороны

Muscles that aid in mastication

Мышцы, помогающие в процессе жевания

Mastication is defined as the act of chewing, which is the process by which the teeth break food down into smaller particles that are easily swallowed.

Жевание определяется как процесс пережевывания, в ходе которого зубы разбивают пищу на более мелкие частицы, которые легко глотаются.

Many muscles aid this process.

Многие мышцы помогают этому процессу.

The masseter is responsible for closing the jaw, and can be found near the zygomatic arch and the mandible.

Мышца жевательная отвечает за закрытие челюсти и располагается рядом с скуловой дугой и нижней челюстью.

The temporalis, which originates at the temporal bone, causes the jaw to close and retract.

Височная мышца, начинающаяся от височной кости, заставляет челюсть закрываться и отводиться назад.

The buccinator, which originates at the maxilla and mandible, helps to keep the cheeks close to the teeth to allow the food to remain in place for chewing.

Буккаторная мышца, начинающаяся от верхней и нижней челюсти, помогает держать щеки близко к зубам, чтобы пища оставалась на месте для жевания.

The internal pterygoid helps to close the jaw and move the jaw from side to side.

Внутренняя крыловидная мышца помогает закрывать челюсть и перемещать её из стороны в сторону.

The external pterygoid causes the lower jaw to protrude forward, an action associated most often with an under bite.

Наружная крыловидная мышца вызывает выдвижение нижней челюсти вперёд, что чаще всего связано с недокусом.

Eye muscles

Мышцы глаза

The muscles of the eye provide for side-to-side and up-and-down movement.

Мышцы глаза обеспечивают движение из стороны в сторону и сверху вниз.

They allow a person to focus on objects without moving their head.

Они позволяют человеку фокусироваться на объектах, не двигая головой.

None of these muscles can be palpitated.

Ни одну из этих мышц нельзя прощупать.

The eye muscles are as follows:

Мышцы глаза следующие:

• Levator Palpebrae Superioris — Causes the eyelid to open

• Леватор верхнего века — вызывает открытие века

• Superior Oblique — Causes the eye to turn out and downwards

• Верхняя косая — заставляет глаз поворачиваться наружу и вниз

• Superior Rectus — Causes the eye to rotate upwards

• Верхняя прямая — заставляет глаз вращаться вверх

• Lateral Rectus — Causes lateral movement

• Боковая прямая — вызывает боковое движение

• Inferior Rectus — Moves the eye downwards

• Нижняя прямая — перемещает глаз вниз

• Medial Rectus — Moves the eye medially

• Медиальная прямая — перемещает глаз к середине

• Inferior Oblique — Moves the eye upwards and out

• Нижняя косая — перемещает глаз вверх и наружу

• Facial muscles

• Мимические мышцы

The muscles that are used to form the facial expressions associated with happiness, sadness, anger, etc.

Мышцы, используемые для формирования мимических выражений, связанных с счастьем, грустью, гневом и т.д.

are aided by the following muscle groups:

поддерживаются следующими группами мышц:

• Epicranius: (also known as the occipitofrontalis); runs from the occipital bone to the frontal bone; helps to raise the eyebrow

• Эпикраниус: (также известный как окципитофронтальный); идет от затылочной кости к лобной кости; помогает поднять бровь

• Corrugator: lowers the medial end of the eyebrow and wrinkles the brow

• Коррегатор: опускает медиальный конец брови и морщит лоб

• Procerus: originates from the membrane that covers the bridge of the nose; assists the motion of the frontal bone

• Процерус: берет начало от мембраны, покрывающей переносицу; способствует движению лобной кости

• Orbicularis Oculi: lowers the eyelids

• Орбикулярис окули: опускает веки

• Nasalis: compresses the cartilage of the nose

• Назалис: сжимает хрящ носа

• Dilator Naris: helps to manipulate the nostrils

• Дилататор носа: помогает манипулировать ноздрями

• Quadratus Labii Superioris: raises the upper lip

• Квадратус лабии супериорис: поднимает верхнюю губу

• Zygomaticus: moves the mouth up and back

• Зигоматикус: двигает рот вверх и назад

• Orbicularis Oris: puckers the lips

• Орбикулярис орис: морщит губы

• Risorius: brings the edges of the mouth backwards; associated with a smile or grimace

• Ризориус: отводит края рта назад; связан с улыбкой или гримасой

• Depressor Anguli Oris: lowers the angle of the mouth

• Депрессор угла рта: опускает угол рта

• Depressor Labii Inferioris: lowers the lower lip

• Депрессор нижней губы: опускает нижнюю губу

• Mentalis: responsible for movement of the mouth back and down; associated with a frown

• Менталис: отвечает за движение рта назад и вниз; связан с хмуром выражением

• Platysma: draws the lower lip down, wrinkling the neck and upper chest

• Платизма: опускает нижнюю губу, морщит шею и верхнюю часть груди

• Auricularis: wiggles the ears

• Аурикулярис: шевелит ушами

Forehead muscles

Мышцы лба

The muscle groups that assist the body perform movements such as frowning, drawing the eyebrows together, wrinkling the forehead, and drawing the nose upwards are listed below:

Ниже перечислены группы мышц, помогающие телу выполнять такие движения, как нахмуривание, сведение бровей, морщение лба и поднятие носа вверх:

• Epicranius (consisting of the occipitalis and frontalis) — This muscle originates just above the occipital ridge and inserts at the epicranial aponeurosis.

• Эпикраниус (состоящий из затылочной и лобной частей) — Эта мышца начинается чуть выше затылочного гребня и вставляется в эпикраниальную апоневрозу.

This muscle draws the epicranius towards the back, or posterior, of the head.

Эта мышца тянет эпикраниус к задней, или задней, части головы.

It also raises the eyebrows, which causes the forehead to wrinkle.

Она также поднимает брови, что вызывает морщины на лбу.

This muscle is sometimes known as the occipitofrontalis.

Эта мышца иногда известна как окципитофронтальная.

• Corrugator — This muscle is also known as the corrugator supercilii.

• Коррегатор — Эта мышца также известна как коррегатор суперцилий.

It is triangular in shape and is responsible for wrinkling the forehead and frowning.

Она треугольной формы и отвечает за морщины на лбу и нахмуривание.

• Procerus — The origin of this muscle is within the fascia over the cartilage in the nasal area.

• Процерус — начало этой мышцы находится в фасции над хрящом в носовой области.

It inserts between the eyebrows and deep within the skin.

Она вставляется между бровями и глубоко в кожу.

This muscle is responsible for the action of wrinkling the nose.

Эта мышца отвечает за действие морщения носа.

Muscles that aid in the movement of the eyes and nostrils

Мышцы, способствующие движению глаз и ноздрей

The muscles that are involved with this region of the face include:

В эту область лица вовлечены следующие мышцы:

• Orbicularis Oculi — Controls the opening and closing of the eye.

• Orbicularis Oculi — Контролирует открытие и закрытие глаза.

This muscle originates at the nasal bone and circles the eyeball.

Эта мышца начинается от носовой кости и окружает глазное яблоко.

The insertion point of this muscle is all around the eye; the muscle blends in with the surrounding areas.

Точка вставки этой мышцы находится вокруг глаза; мышца сливается с окружающими тканями.

• Nasalis — This muscle originates above the incisors at the maxilla bone.

• Nasalis — Эта мышца начинается над резцами на верхней челюсти.

It then blends in with the procerus muscle.

Затем она сливается с мышцей procerus.

The purposes of this muscle are to compress the bridge of the nostrils, allow the external area of the nostrils to elevate, or flare, and also to depress the tip of the nose.

Функции этой мышцы заключаются в сжатии переносицы, поднятии или расширении внешней области ноздрей, а также в опускании кончика носа.

• Dilator Naris — This muscle allows the nostril opening to expand.

• Dilator Naris — Эта мышца позволяет расширять отверстие ноздрей.

It originates at the greater alar cartilage and inserts at the end point of the nose.

Она начинается от большого крыльцевого хряща и входит в конечную точку носа.

• Mouth muscles

• Мышцы рта

There are about eight muscle groups that are responsible for the various movements of the mouth. They include:

В движениях рта участвуют около восьми групп мышц. Они включают в себя:

• Quadratus Labii Superioris — This lies next to the nose and extends to the zygomatic arch. It is responsible for raising or elevating the upper lip.

• Квадратная мышца верхней губы — расположена рядом с носом и тянется до скуловой дуги. Отвечает за поднятие или приподнимание верхней губы.

• Zygomaticus (major and minor) — This muscle extends from one side of the zygomatic arch to the corner of the mouth. The contraction of this muscle causes the mouth to draw back and upwards; this

movement is associated with smiling.

• Зигоматическая мышца (большая и малая) — эта мышца тянется от одной стороны скуловой дуги к углу рта. Сокращение этой мышцы заставляет рот оттягиваться назад и вверх; это движение ассоциируется с улыбкой.

• Orbicularis Oris — This muscle originates from various muscles around the mouth and inserts at the lips. It is a circular muscle that allows the mouth to remain closed, aids in chewing, helps with speech, and aids in the formation of facial expressions.

• Круглая мышца рта — эта мышца берет начало от различных мышц вокруг рта и вставляется в губы. Это круглая мышца, которая позволяет рту оставаться закрытым, помогает в жевании, речи и способствует формированию мимических выражений.

• Risorius — This muscle originates over the masseter. It inserts at the muscle surrounding the mouth and at the corners of the mouth. It is responsible for moving the mouth backwards at an angle.

• Ризорий — эта мышца берет начало над жевательной мышцей. Вставляется в мышцу, окружающую рот, и в углы рта. Отвечает за движение рта назад под углом.

• Depressor Anguli Oris — This muscle is responsible for drawing the mouth into a downward position and is located at the outer edge of the chin.

• Нисходящая мышца угла рта — эта мышца отвечает за опускание рта вниз и расположена на внешнем крае подбородка.

• Depressor Labii Inferioris — This muscle helps to depress the lower lip.

• Нисходящая мышца нижней губы — эта мышца помогает опустить нижнюю губу.

• Mentalis — This muscle causes the chin to rise up and also enables a person to pout.

• Ментальная мышца — эта мышца заставляет подбородок подниматься вверх и также позволяет человеку надуть губы.

• Platysma — This muscle causes the mouth to move in a downward direction, enabling a person to form an expression of sadness. It also causes the skin of the neck to wrinkle.

• Платизма — эта мышца заставляет рот двигаться вниз, позволяя человеку выразить грусть. Также заставляет кожу шеи морщиться.

Proprioception

Проприоцепция

Proprioception is the body's ability to gauge its own position in the external world. At all times, we are engaged in unconscious acts of proprioception that allow us to move around in harmony with our surroundings. Proprioception is often referred to as spatial orientation.

Проприоцепция — это способность тела оценивать свое собственное положение во внешнем мире. Всегда мы занимаемся бессознательными актами проприоцепции, которые позволяют нам двигаться в гармонии с окружающей средой. Проприоцепцию часто называют пространственной

ориентацией.

Scientists believe that the human capacity for proprioception can be attributed to the endings of peripheral nerve fibers in the muscles and joints.

Ученые считают, что человеческая способность к проприоцепции может быть приписана окончаниям периферических нервных волокон в мышцах и суставах.

The information that is obtained from these nerve endings is integrated with information from other sources, including the visual, auditory, tactile, and vestibular systems.

Информация, полученная от этих нервных окончаний, интегрируется с информацией из других источников, включая зрительную, слуховую, тактильную и вестибулярную системы.

The vestibular system senses the velocity of head movements and the relative pull of gravity on the body, and can therefore provide important information about the orientation of the body.

Вестибулярная система чувствует скорость движений головы и относительное воздействие гравитации на тело, и, следовательно, может предоставлять важную информацию об ориентации тела.

Muscle spasm

Мышечный спазм

A muscle spasm is a dysfunction of the muscle in which involuntary contractions occur in a single muscle or a group of muscles.

Мышечный спазм — это дисфункция мышцы, при которой происходят непроизвольные сокращения одной мышцы или группы мышц.

The intensity of these spasms can vary depending on the person's pain tolerance and how long the contractions continue.

Интенсивность этих спазмов может варьироваться в зависимости от болевого порога человека и продолжительности сокращений.

These spasms are classified as tonic when they remain in a contracted state for an extended time, and as clonic when the spasm relaxes between contractions.

Эти спазмы классифицируются как тонические, когда они остаются в сокращенном состоянии на длительное время, и как клонические, когда спазм расслабляется между сокращениями.

Another term for a muscle spasm is cramp.

Другой термин для мышечного спазма — крамп.

Typical kinds of spasms include hiccups, charley horses, twitches, and convulsions.

Типичные виды спазмов включают икоту, судороги, подергивания и конвульсии.

Muscles can also spasm as a result of nearby injuries.

Мышцы также могут спазмироваться в результате близких травм.

When treating a spasm, massaging the area directly is not recommended until the acute spasm has subsided.

При лечении спазма не рекомендуется массировать область напрямую, пока не пройдет острый спазм.

It is thought that compressing the ends of the muscle or preventing the contraction of the antagonist muscles will help quiet the muscle spasm.

Считается, что сжатие концов мышцы или предотвращение сокращения антагонистических мышц поможет успокоить мышечный спазм.

Massaging the area after the acute phase has passed will help eliminate toxins from the muscle, introduce nutrients to the area, and restore circulation.

После утихания боли полезно будет сделать массаж, чтобы вывести токсины, улучшить питание тканей и восстановить кровоток.

Muscle strains

Растяжения мышц

The term muscle strains can also refer to torn or pulled muscles.

Термин "растяжения мышц" также может относиться к разрывам или потянутым мышцам.

There are generally three degrees of strains that can occur to the muscle.

В целом, существует три степени растяжений, которые могут произойти с мышцей.

A grade 1 strain is when the muscle fibers have been overextended, but there are very few tears in the fibers.

Растяжение 1-й степени - это когда мышечные волокна перенапряжены, но разрывов волокон очень мало.

There is pain, but there are no visual marks on the surface of the skin.

Есть боль, но на поверхности кожи нет визуальных отметин.

There is also no loss of muscle function.

Также нет потери функции мышцы.

When a grade 2 strain occurs, there are partial tears in less than 50% of the muscle fibers.

Когда происходит растяжение 2-й степени, происходят частичные разрывы менее чем в 50% мышечных волокон.

There is pain, tenderness, inflammation, and loss of function to some degree.

Есть боль, болезненность, воспаление и некоторая степень потери функции.

A grade 3 strain is when more than 50% of the muscle fibers are torn.

Растяжение 3-й степени - это когда разорвано более 50% мышечных волокон.

There is considerable pain, and the bleeding may be seen under the skin.

Боль значительная, и под кожей может быть видно кровотечение.

Swelling and immediate loss of muscle function occurs.

Происходит отек и немедленная потеря функции мышцы.

Recovering from these types of injuries usually involves the use of the R.I.C.E. method (rest, ice, compression, and elevation) and massage once the acute stage has passed.

Восстановление от этих видов травм обычно включает использование метода R.I.C.E. (отдых, лед, компрессия и приподнятое положение) и массаж после прохождения острой стадии.

It is important to maintain a good range of motion and flexibility once this stage is over to prevent muscle atrophy and scarring.

Важно поддерживать хороший диапазон движений и гибкость после этой стадии, чтобы предотвратить атрофию мышц и рубцевание.

Hypertrophy and atrophy

Гипертрофия и атрофия

It is possible for muscles to increase in size and get larger.

Мышцы могут увеличиваться в размерах и становиться больше.

As seen in bodybuilders, the size of the muscle increases through repeated strength training.

Как видно у культуристов, размер мышцы увеличивается за счет повторяющихся силовых тренировок.

This increase in the width of a muscle is known as hypertrophy.

Это увеличение ширины мышцы известно как гипертрофия.

The muscular fibers themselves do not increase in number.

Сами мышечные волокна не увеличиваются в количестве.

Rather, the width of the muscle fibers increases.

Скорее, увеличивается ширина мышечных волокон.

This increase causes the body part affected by the muscle to grow stronger.

Это увеличение заставляет тело, на которое влияет мышца, становиться сильнее.

It will have more power while performing required actions or movements.

Оно будет иметь больше силы при выполнении необходимых действий или движений.

Other changes that occur are an increase in the blood supply to the hypertrophic muscle and also an increase in ATP and mitochondria.

Другие изменения, которые происходят, - это увеличение кровоснабжения гипертрофированной мышцы, а также увеличение АТФ и митохондрий.

Muscle atrophy refers to the degeneration and wasting away of muscles, which occurs as a result of disuse.

Атрофия мышц относится к дегенерации и истощению мышц, которое происходит в результате их неиспользования.

Muscles that are not used break down and shrink, gradually losing their strength.

Мышцы, которые не используются, разрушаются и уменьшаются, постепенно теряя свою силу.

The amount of blood supplied to the limb decreases, causing a change in the color of the limb.

Количество крови, поступающей к конечности, уменьшается, что вызывает изменение цвета конечности.

Atrophy commonly occurs in individuals with paralysis who have lost nerve connections to the muscles, which causes them to waste away.

Атрофия часто встречается у людей с параличом, у которых потеряны нервные соединения с мышцами, что приводит к их истощению.

Joints

Суставы

The body has several different types of joint to allow for different kinds of movement.

Тело имеет несколько различных типов суставов, чтобы обеспечить различные виды движения.

In a ball-and-socket joint, one of the connecting surfaces is rounded and the other is concave.

В шарнирно-сферическом суставе одна из соединительных поверхностей округлая, а другая вогнутая.

As with all joints, a ball-and-socket joint is filled with fluid to allow for the smooth movement of the two parts.

Как и все суставы, шарнирно-сферический сустав заполнен жидкостью, чтобы обеспечить плавное движение двух частей.

In a hinge joint, the convex surface of one joint fits against the concave surface of the other, and is arranged such that motion can only occur in one plane.

В шарнирном суставе выпуклая поверхность одного сустава прилегает к вогнутой поверхности другого и расположена таким образом, что движение может происходить только в одной плоскости.

An elbow is an example of a hinge joint.

Локтевой сустав является примером шарнирного сустава.

In a gliding joint, both connecting surfaces are basically flat, and so movement is very limited.

В плоском суставе обе соединительные поверхности в основном плоские, поэтому движение очень ограничено.

The intercarpal joints connecting the mass of bones at the base of the hand is an example of a gliding joint.

Межкарпальные суставы, соединяющие массу костей у основания руки, являются примером плоского сустава.

Types of joints

Типы суставов

In an ellipsoid joint, the oval-shaped section of one bone fits into the elliptical cavity of another.

В эллипсоидном суставе овальная часть одной кости входит в эллиптическую полость другой.

This connection allows for movement in two planes.

Это соединение позволяет движение в двух плоскостях.

The wrist is a classic example of an ellipsoid joint.

Запястье является классическим примером эллипсоидного сустава.

In a pivot joint, a pointed or rounded area in one bone fits into a ring-like structure in another.

В вращательном суставе заостренная или округленная область одной кости входит в кольцевидную структуру другой.

In a joint like this, in the joint connecting the base of the spine and pelvis for example, the joint can only move by rotating.

В таком суставе, как сустав, соединяющий основание позвоночника и таз, например, сустав может двигаться только путем вращения.

In a saddle joint, both of the connecting surfaces are shaped like saddles and fit together snugly.

В седловидном суставе обе соединительные поверхности имеют форму седла и плотно прилегают друг к другу.

In this type of joint, movement can occur in two planes.

В таком типе сустава движение может происходить в двух плоскостях.

The best example of a saddle joint is the one which connects the thumb to the hand.

Лучший пример седловидного сустава - это тот, который соединяет большой палец с рукой.

Joint capsules

Суставные капсулы

A joint capsule is a sort of sleeve that surrounds a joint, preventing any loss of fluid and binding together the ends of the bones in the joint.

Суставная капсула - это своего рода оболочка, окружающая сустав, предотвращающая любую потерю жидкости и связывающая концы костей в суставе.

The outside of this sleeve is made of a tough material, while the inside is softer and looser.

Внешняя часть этой оболочки сделана из прочного материала, в то время как внутренняя сторона более мягкая и свободная.

In this way, movement is not impeded.

Таким образом, движение не затруднено.

Joint capsules are often especially stringy in areas where movement should be discouraged.

Суставные капсулы часто особенно прочные в областях, где движение должно быть ограничено.

For instance, there is a strong joint capsule section on the back of the knee, which is one reason why it is difficult for the lower leg to bend forward.

Например, сильная часть суставной капсулы находится на задней части колена, что является одной из причин, почему нижняя часть ноги трудно сгибается вперед.

The fibers of the outer joint capsule are known as ligaments; the inside of the joint capsule is called the synovial membrane.

Волокна внешней суставной капсулы известны как связки; внутренняя часть суставной капсулы называется синовиальной мембраной.

The synovial membrane secretes a fluid that keeps the joint lubricated and removes debris.

Синовиальная мембрана выделяет жидкость, которая смазывает сустав и удаляет мусор.

Ranges of motion

Диапазоны движения

When describing the range of motion of a joint, massage therapists distinguish between the active, passive, and resistant ranges of motion.

При описании диапазона движения сустава, массажисты различают активный, пассивный и резистентный диапазоны движения.

The active range of motion is the amount of flexibility the client is able to achieve without any external aid.

Активный диапазон движения - это степень гибкости, которую клиент способен достичь без внешней помощи.

The passive range of motion, on the other hand, is the degree of flexibility that can be achieved through the massage therapist's manipulations; no effort is expended by the client.

Пассивный диапазон движения, с другой стороны, это степень гибкости, которая может быть достигнута через манипуляции массажиста; клиент не прилагает усилий.

Finally, the resistant range of motion is the degree of flexibility that can be achieved when the joint is acting against some form of resistance.

Наконец, резистентный диапазон движения - это степень гибкости, которая может быть достигнута, когда сустав действует против какой-либо формы сопротивления.

For instance, a resistant range of motion assessment might measure the degree of flexibility of the elbow during a biceps curl.

Например, оценка резистентного диапазона движения может измерить степень гибкости локтя во время сгибания бицепса.

Effects of diseases on muscular system

Влияние болезней на мышечную систему

Tendonitis, tenosynovitis, and lupus

Тендинит, теносиновит и лупус

Tendonitis is the condition in which the tendon that connects the muscle to the bone becomes inflamed.

Тендинит - это состояние, при котором воспаляется сухожилие, соединяющее мышцу с костью.

Tenosynovitis is the inflammation that occurs along the tendon sheath.

Теносиновит - это воспаление, которое происходит вдоль оболочки сухожилия.

Both of these conditions cause pain, stiffness, and swelling of the affected area.

Оба этих состояния вызывают боль, скованность и отек пораженной области.

Treatment regimens include massage over the inflamed area, the application of ice to decrease swelling, and physical manipulation to increase range of motion and assist with prevention of scar tissue.

Лечебные режимы включают массаж воспаленной области, применение льда для уменьшения отека и физическую манипуляцию для увеличения диапазона движений и помощи в предотвращении образования рубцовой ткани.

Lupus is an autoimmune disease that can affect tissues and organs.

Лупус - это аутоиммунное заболевание, которое может поражать ткани и органы.

This disease affects the connective tissue and can cause pain throughout many areas of the body.

Это заболевание поражает соединительную ткань и может вызывать боль во многих областях тела.

With this disease, blood vessels may become inflamed and arthritis can occur.

При этом заболевании могут воспаляться кровеносные сосуды, и может возникнуть артрит.

Massage therapy on a person with lupus should be performed under the supervision of a physician to prevent pain to the patient.

Массажная терапия у человека с лупусом должна проводиться под наблюдением врача, чтобы предотвратить боль пациента.

Fibromyalgia and muscular dystrophy

Фибромиалгия и мышечная дистрофия

Fibromyalgia is a disease that also affects connective tissue, producing pain, stiffness, and fatigue in the muscles, tendons, and ligaments.

Фибромиалгия - это заболевание, которое также поражает соединительную ткань, вызывая боль, скованность и усталость в мышцах, сухожилиях и связках.

Factors such as temperature, humidity, and infections can cause an increase in the person's discomfort level and trigger additional symptoms.

Факторы, такие как температура, влажность и инфекции, могут вызвать увеличение уровня дискомфорта человека и спровоцировать дополнительные симптомы.

With the pain levels of each person varying, it is important to work with the client's personal physician to develop a massage plan.

Учитывая, что уровень боли у каждого человека различается, важно работать с личным врачом клиента для разработки плана массажа.

Muscular dystrophy is a disease that causes progressive degeneration of the muscles in the body.

Мышечная дистрофия - это заболевание, которое вызывает прогрессирующее дегенеративное изменение мышц в теле.

The muscular fibers are gradually replaced by fat and connective tissues, eventually leaving the muscle unable to function.

Мышечные волокна постепенно заменяются жиром и соединительными тканями, в конечном итоге делая мышцу неспособной функционировать.

If it does not induce pain, massage is beneficial in preventing the onset of muscle degeneration.

Если это не вызывает боли, массаж полезен для предотвращения начала дегенерации мышц.

PATHOLOGIES AND MASSAGE THERAPY

Патологии и массажная терапия

Common pathologies

Распространенные патологии

The effects of massage therapy on many common pathologies are as follows:

Эффекты массажной терапии на многие распространенные патологии следующие:

• Asthma: tightening of the bronchial tubes; results in wheezing, coughing, and trouble breathing; massage can help to strengthen the muscles involved in breathing

• Астма: сужение бронхиальных трубок; приводит к свистящему дыханию, кашлю и затруднению дыхания; массаж может помочь укрепить мышцы, участвующие в дыхании

• Chronic bronchitis: inflammation and infection of the bronchi; often occurs in conjunction with emphysema; massage can be helpful, so long as the patient is monitored closely

• Хронический бронхит: воспаление и инфекция бронхов; часто возникает в сочетании с эмфиземой; массаж может быть полезен при условии тщательного наблюдения за пациентом

• Pneumonia: inflammation of the lungs; manifests as fever, chills, chest pain, cough, and difficulty breathing; massage is beneficial once the patient has passed out of the acute phase

• Пневмония: воспаление легких; проявляется лихорадкой, ознобом, болью в груди, кашлем и затруднением дыхания; массаж полезен после выхода пациента из острой фазы

• Cold: viral infection of the upper respiratory tract; symptoms can include fever, coughing, mucus overproduction, and headache; massage is helpful for managing symptoms and strengthening the immune system

• Простуда: вирусная инфекция верхних дыхательных путей; симптомы могут включать лихорадку, кашель, чрезмерное производство слизи и головную боль; массаж полезен для управления симптомами и укрепления иммунной системы

• Atherosclerosis: hardening of the arteries; individuals with this condition should not receive rigorous circulatory massage

• Атеросклероз: уплотнение артерий; лица с этим состоянием не должны получать интенсивный циркуляторный массаж

• Thrombus: a blood clot that remains fixed in the blood stream; massage is contraindicated

• Тромб: кровяной сгусток, оставшийся неподвижным в кровотоке; массаж противопоказан

• Embolism: a blood clot that is moving through the bloodstream; massage is contraindicated

• Эмболия: кровяной сгусток, перемещающийся по кровотоку; массаж противопоказан

• Emphysema: hardening of the alveoli in the lungs; symptoms include trouble breathing, cough, and chronic respiratory infection; massage can be performed if the patient can breathe effectively and the condition is not acute

• Эмфизема: уплотнение альвеол в легких; симптомы включают затруднение дыхания, кашель и хроническую респираторную инфекцию; массаж можно выполнять, если пациент может эффективно дышать и состояние не является острым

• Hypertension: high blood pressure in the pulmonary arteries; massage is indicated if the individual is not suffering from kidney or cardiovascular conditions

• Гипертония: высокое кровяное давление в легочных артериях; массаж показан, если у человека нет заболеваний почек или сердечно-сосудистой системы

• Benign prostatic hyperplasia: irregular growth of the prostate gland; may cause problems with urination; does not prevent massage

• Доброкачественная гиперплазия простаты: нерегулярный рост предстательной железы; может вызывать проблемы с мочеиспусканием; не препятствует массажу

• Endometriosis: overgrowth of endometrial cells in the peritoneal cavity; may lead to heavy menstruation, abdominal pain, and problems with intercourse and/or evacuation; massage is indicated, except in the affected area

• Эндометриоз: избыточный рост эндометриальных клеток в брюшной полости; может привести к обильным менструациям, боли в животе и проблемам с половым актом и/или опорожнением; массаж показан, за исключением пораженной области

• Peritonitis: inflammation of the membrane along the inner wall of the abdomen and pelvis; caused by infection or disease; manifests in severe abdominal pain; massage is contraindicated and the client should receive immediate medical attention

• Перитонит: воспаление мембраны вдоль внутренней стенки живота и таза; вызвано инфекцией или заболеванием; проявляется сильной болью в животе; массаж противопоказан и клиент должен немедленно обратиться за медицинской помощью

• Prostatitis: inflammation of the prostate gland; may result in chills, fever, testicular pain, pain in the lower back, and difficulty with urination; circulatory massage is contraindicated if the patient is in the acute phase

• Простатит: воспаление предстательной железы; может привести к ознобу, лихорадке, боли в яичках, боли в нижней части спины и затруднению мочеиспускания; циркуляторный массаж противопоказан, если пациент находится в острой фазе

• Boils: bacterial infections on the skin; manifests as red sores; often appear in clusters; should not be massaged, especially because they may be quite contagious

• Чири: бактериальные инфекции на коже; проявляются в виде красных язв; часто появляются группами; не следует массировать, особенно потому что они могут быть очень заразными

• Bunions: a growth of the bone at the base of the big toe; should not be massaged

• Косточки: рост кости у основания большого пальца ноги; не следует массировать

• Burns: may be first-degree (slight inflammation), second-degree (damage to epidermis), or third-degree (including damage to the dermis); once the burn has passed out of the acute stage, it may be massaged

so long as it does not hurt

• Ожоги: могут быть первой степени (легкое воспаление), второй степени (повреждение эпидермиса) или третьей степени (включая повреждение дермы); после выхода ожога из острой стадии его можно массировать, если это не причиняет боли

• Bedsores: lesions caused by impaired circulation; should not be massaged directly, although massage is a good way to prevent bedsores
• Пролежни: язвы, вызванные нарушением циркуляции; не следует массировать напрямую, хотя массаж является хорошим способом предотвращения пролежней.

• Lice: parasitic insects; most often found on the scalp; symptoms include itching, irritation, and sores; massage is contraindicated, especially because lice are highly contagious
• Вши: паразитические насекомые; чаще всего встречаются на коже головы; симптомы включают зуд, раздражение и язвы; массаж противопоказан, особенно потому, что вши очень заразны.

HIV/AIDS: a disease that ravages the immune system; HIV becomes AIDS when it integrates into the DNA of the individual; massage is indicated so long as the client is in relatively good health
ВИЧ/СПИД: болезнь, разрушающая иммунную систему; ВИЧ переходит в СПИД, когда интегрируется в ДНК индивидуума; массаж показан, если клиент находится в относительно хорошем здоровье.

• Cystic fibrosis: disease which results in exceptionally thick production of mucus, sweat, bile, and other body products; symptoms may include problems with breathing, coughing, and lung infections; massage is indicated, unless the patient's symptoms preclude it
• Муковисцидоз: заболевание, приводящее к чрезмерно густому выделению мокроты, пота, желчи и других продуктов тела; симптомы могут включать проблемы с дыханием, кашель и легочные инфекции; массаж показан, если симптомы пациента этого не исключают.

• Cancer: a growth of malignant cells; massage can be beneficial so long as it does not reduce the body's strength during a period of intense and debilitating treatments
• Рак: рост злокачественных клеток; массаж может быть полезен, если он не уменьшает силы тела в период интенсивных и истощающих лечений.

• Multiple sclerosis: a permanent disease; manifests in symptoms like numbness, blindness, and paralysis; massage is indicated in the subacute phase
• Рассеянный склероз: хроническое заболевание; проявляется симптомами, такими как онемение, слепота и паралич; массаж показан в подострой фазе.

• Depression: any diminution in quality of life, outlook, or happiness; massage can be extremely beneficial in mitigating the effects of depression
• Депрессия: любое ухудшение качества жизни, перспектив или счастья; массаж может быть чрезвычайно полезен для смягчения эффектов депрессии.

• Headaches: massage is indicated unless the headache is due to infection or damage to the central nervous system
• Головные боли: массаж показан, если головная боль не вызвана инфекцией или повреждением центральной нервной системы.

• Premenstrual syndrome: a set of physical and psychological changes that occur directly before menstruation; symptoms can include breast tenderness, bloating, moodiness, and anger; bodywork can be especially beneficial while a woman is experiencing PMS
• Предменструальный синдром: набор физических и психологических изменений, происходящих непосредственно перед менструацией; симптомы могут включать болезненность груди, вздутие, угрюмость и гнев; массаж может быть особенно полезен, когда женщина испытывает ПМС.

• Fever: slight increase in body temperature; massage is contraindicated; if a fever is greater than 102 degrees, the client should receive immediate physical attention
• Лихорадка: небольшое повышение температуры тела; массаж противопоказан; если лихорадка выше 102 градусов, клиенту следует немедленно оказать физическую помощь.

• Varicose veins: enlarged and twisted veins; may result in cramps and trouble with movement; massage is contraindicated locally
• Варикозное расширение вен: увеличенные и перекрученные вены; может привести к судорогам и проблемам с движением; массаж противопоказан локально.

• Warts: small growths on the outer layer of skin; contracted by contact with another wart; massage is contraindicated locally
• Бородавки: маленькие наросты на внешнем слое кожи; заражение происходит при контакте с другой бородавкой; массаж противопоказан локально.

• Cysts: pockets of connective tissue surrounding a foreign body; should not be massaged directly
• Киста: карманы соединительной ткани, окружающие инородное тело; не следует массировать напрямую.

• Lyme disease: an inflammatory disease caused by a bacterium transmitted by deer ticks; can result in a rash, symptoms of influenza, and pain in the joints; massage can improve joint function during subacute phases
• Болезнь Лайма: воспалительное заболевание, вызванное бактерией, передаваемой клещами оленей; может привести к сыпи, симптомам гриппа и болям в суставах; массаж может улучшить функцию суставов в подострой фазе.

• Cerebral palsy: a family of injuries to the central nervous system; symptoms may include poor coordination, involuntary movements, and muscular disfiguration; massage can be very beneficial for individuals with cerebral palsy
• Детский церебральный паралич: группа повреждений центральной нервной системы; симптомы могут включать плохую координацию, непроизвольные движения и мышечные деформации; массаж может быть очень полезен для людей с детским церебральным параличом.

• Meningitis: an inflammation of the membranes that surround the brain and spinal cord; can be caused by bacteria, protozoa, or viruses; massage is strictly contraindicated during the acute phase; once this passes massage can be beneficial
• Менингит: воспаление оболочек, окружающих мозг и спинной мозг; может быть вызвано бактериями, простейшими или вирусами; массаж строго противопоказан в острой фазе; после её прохождения массаж может быть полезен.

• Muscular dystrophy: a genetic disease in which the skeletal muscles gradually degenerate; may result in weakness, disability, and an inability to walk; massage can be quite effective at loosening muscles and improving circulation
• Мышечная дистрофия: генетическое заболевание, при котором скелетные мышцы постепенно дегенерируют; может привести к слабости, инвалидности и невозможности ходить; массаж может быть довольно эффективным для расслабления мышц и улучшения кровообращения.

• Bursitis: inflammation in the areas where tendons, ligaments, and bones come into contact; when acute, massage is contraindicated; otherwise, there is no restriction on massage
• Бурсит - это воспаление в местах соединения сухожилий, связок и костей. В острой фазе заболевания массаж не рекомендуется, но в других случаях он может быть полезен.

• Heart attack: flow of blood through the heart is suddenly impeded; circulatory massage contraindicated during the recovery period
• Инфаркт миокарда: внезапное прекращение кровотока через сердце; массаж кровообращения противопоказан в период восстановления

• Heart failure: heart is unable to supply enough blood to nourish the body; symptoms include lung fluid buildup, irregular pulse, and coughing; energetic massage is appropriate, but circulatory massage is strictly contraindicated
• Сердечная недостаточность: сердце не может обеспечить достаточное кровоснабжение для питания тела; симптомы включают скопление жидкости в легких, нерегулярный пульс и кашель; энергичный массаж подходит, но массаж кровообращения строго противопоказан

• Stroke: rapid death of brain cells; caused by a blockage of blood flow to the brain, which in turn results in an oxygen deficit; symptoms include loss of speech, weakness, and paralysis; all but the most vigorous circulatory massage is indicated for this group
• Инсульт: быстрая гибель клеток мозга; вызвано блокировкой кровотока к мозгу, что в свою очередь приводит к дефициту кислорода; симптомы включают потерю речи, слабость и паралич; для этой группы показан любой массаж кровообращения, кроме самого интенсивного

• Gout: inflammation of the ankle and foot joints; feet and ankles will become swollen and painful; massage contraindicated
• Подагра: воспаление суставов стопы и лодыжки; стопы и лодыжки станут отечными и болезненными; массаж противопоказан

• Edema: build-up of fluid between the organs; manifests in bloated areas on the body; in a severe, “pitting” edema, the body will not return to its natural form when pressure is applied; massage is contraindicated
• Отек: скопление жидкости между органами; проявляется в виде вздутых участков на теле; при тяжелом "вдавленном" отеке тело не возвращается к своей естественной форме при нажатии; массаж противопоказан

• Gallstones: crystals made of hardened bile or cholesterol; massage indicated unless the client is in severe pain
• Желчные камни: кристаллы из затвердевшей желчи или холестерина; массаж рекомендован, если у клиента нет сильной боли

• Scarification: build up of scar tissue, as for instance over a wound; massage is contraindicated during the acute period
• Шрамообразование: образование рубцовой ткани, например, над раной; массаж противопоказан в острый период

• Pancreatitis: inflammation of the pancreas; often caused by alcoholism or gallstones; symptoms include abdominal pain, nausea, vomiting, and fever; massage is appropriate once the condition has been thoroughly treated by a doctor
• Панкреатит: воспаление поджелудочной железы; часто вызвано алкоголизмом или желчными камнями; симптомы включают боли в животе, тошноту, рвоту и лихорадку; массаж подходит после того, как состояние было тщательно обработано врачом

• Hernia: small tear in the abdominal lining or inguinal ring; small intestine may poke through this hole; massage is contraindicated until the hernia has been treated
• Грыжа: небольшой разрыв брюшной оболочки или пахового кольца; через это отверстие может выступать тонкая кишка; массаж противопоказан до лечения грыжи

• Irritable bowel syndrome: an intestinal disorder in which the bowels and their nerves become over or under active; can manifest in abdominal pain, bloating, diarrhea, and constipation; massage is indicated; client should be monitored
• Синдром раздраженного кишечника: расстройство кишечника, при котором кишки и их нервы становятся чрезмерно активными или недостаточно активными; может проявляться болями в животе, вздутием, диареей и запором; массаж рекомендован; клиент должен находиться под наблюдением

• Tuberculosis: contagious infection; can only be identified by a chest x-ray.
• Туберкулез: заразная инфекция; может быть идентифицирован только с помощью рентгена грудной клетки.

• Hepatitis: viral infection of the liver; massage is contraindicated when the disease is acute
• Гепатит: вирусная инфекция печени; массаж противопоказан при остром течении болезни

• Diabetes: disorders of the metabolism; manifests in problems with appetite, urination, and blood sugar balance; massage is indicated unless the patient has specific circulation problems
• Диабет: нарушения обмена веществ; проявляется проблемами с аппетитом, мочеиспусканием и балансом сахара в крови; массаж рекомендован, если у пациента нет специфических проблем с кровообращением

• Hemophilia: condition in which the blood fails to clot normally; vigorous massage is contraindicated, though gentle techniques may be beneficial
• Гемофилия: состояние, при котором кровь не свертывается нормально; интенсивный массаж противопоказан, хотя мягкие техники могут быть полезны

• Hypoglycemia: low blood sugar; can manifest in anxiety, palpitations, sweating, and nausea; this condition is episodic, so if an individual is experiencing a bout of hypoglycemia, he or she should receive treatment before a massage
• Гипогликемия: низкий уровень сахара в крови; может проявляться тревогой, сердцебиением, потоотделением и тошнотой; это состояние эпизодическое, поэтому если у человека приступ гипогликемии, он должен получить лечение перед массажем

• Lupus: a disease in which chronic inflammation leads to degeneration of the immune system; can manifest in diseases of the skin, heart, lungs, kidneys, joints, and nervous system; massage is indicated so long as the client is not experiencing an acute episode
• Лупус: заболевание, при котором хроническое воспаление приводит к дегенерации иммунной системы; может проявляться заболеваниями кожи, сердца, легких, почек, суставов и нервной системы; массаж рекомендован, пока у клиента не наблюдается острый эпизод

• Herniated disc: the matter between the vertebral discs is forced out, which puts pressure on the spinal cord and nerves; massage is indicated, so long as the condition is not acute
• Межпозвоночная грыжа: содержимое между позвоночными дисками выдавливается, что оказывает давление на спинной мозг и нервы; массаж рекомендован, пока состояние не станет острым

• Fractures: cracked or broken bones; massage contraindicated in the area of the fracture, though it can be beneficial elsewhere
• Переломы: трещины или сломанные кости; массаж противопоказан в области перелома, хотя в других местах он может быть полезен

• Osteoarthritis: gradual inflammation, disintegration, and loss of the joint cartilage; most often affects the feet, hands, spine, hips, and knees; during acute inflammation, massage is strictly contraindicated
• Остеоартрит: постепенное воспаление, разрушение и потеря хряща сустава; чаще всего поражает стопы, руки, позвоночник, бедра и колени; во время острого воспаления массаж строго противопоказан

• Osteoporosis: reduction in bone mass; leads to a greater frequency of fracture; massage is indicated so long as the client is not in any great pain
• Остеопороз: уменьшение костной массы; приводит к увеличению частоты переломов; массаж рекомендован, пока у клиента нет сильной боли

• Urinary tract infection: infection of the kidney, ureter, bladder, or urethra; symptoms may include painful urination and abdominal pain; circulatory massage is contraindicated during the acute phase; massage in the lower abdomen is contraindicated during the subacute phase

• Инфекция мочевыводящих путей: инфекция почек, мочеточника, мочевого пузыря или уретры; симптомы могут включать болезненное мочеиспускание и боли в животе; массаж кровообращения противопоказан в острой фазе; массаж в нижней части живота противопоказан в подострой фазе

• Myasthenia gravis: an autoimmune neuromuscular disorder; manifests in extreme muscular fatigue; massage is indicated, though it will not improve the condition in any significant way
• Миастения: аутоиммунное невромышечное расстройство; проявляется в виде крайней мышечной усталости; массаж показан, хотя он не улучшит состояние в значительной степени

• Spina bifida: a birth defect in which part of the spine remains exposed; may result in incontinence, limited mobility, and learning difficulties; massage is indicated as part of a comprehensive physical therapy program
• Спина бифида: врожденный дефект, при котором часть позвоночника остается открытой; может привести к недержанию, ограниченной подвижности и трудностям в обучении; массаж показан как часть комплексной программы физиотерапии

• Menopause: the end of a woman's menstrual periods; usually diagnosed when a woman has not menstruated for one year; some related symptoms include mood swings, hot flashes, and fatigue; massage is extremely useful during menopause
• Менопауза: окончание менструального цикла у женщины; обычно диагностируется, когда женщина не имела менструаций в течение одного года; некоторые сопутствующие симптомы включают перепады настроения, приливы и усталость; массаж чрезвычайно полезен во время менопаузы

• Recovery from surgery: the client should receive permission from his or her physician before receiving massage treatment
• Восстановление после операции: клиент должен получить разрешение от своего врача перед началом массажного лечения

• Hematoma: deep intramuscular bruising; may or may not be visible externally; massage is contraindicated for acute hematoma; sub-acute hematoma may benefit from gentle circulatory massage
• Гематома: глубокое внутримышечное кровоизлияние; может быть видимым или невидимым снаружи; массаж противопоказан при острой гематоме; подострая гематома может извлечь пользу из нежного циркуляторного массажа

• Tremor: unnatural, repetitive shaking of the body; may be caused by illness, medication, or fear; massage is indicated
• Тремор: неестественное, повторяющееся дрожание тела; может быть вызвано болезнью, лекарствами или страхом; массаж показан

• Moles: pigmented spots on the skin; moles should not affect the delivery of massage services; however, moles that change in color or shape should be reported to the client's doctor
• Родинки: пигментированные пятна на коже; родинки не должны влиять на предоставление массажных услуг; однако родинки, меняющие цвет или форму, следует сообщать врачу клиента

• Psoriasis: a red, scaly skin rash; most often located on the elbows, knees, and scalp; not contagious; contraindicated locally during the acute phase; indicated during the subacute phase
• Псориаз: красная, шелушащаяся сыпь на коже; чаще всего расположена на локтях, коленях и коже головы; не заразен; местно противопоказан в острой фазе; показан в подострой фазе

• Ulcers: any lesion that is eroding the membrane or surrounding skin; massage is contraindicated locally
• Язвы: любое поражение, разъедающее мембрану или окружающую кожу; массаж местно противопоказан

• Tendinitis: inflammation of a tendon; usually caused by injury; massage is indicated, especially for reducing inflammation

• Тендинит: воспаление сухожилия; обычно вызвано травмой; массаж показан, особенно для снижения воспаления

• Plantar fasciitis: inflammation of the tissue that stretches from the heel to the ball of the foot; symptoms include pain and difficulty walking; massage is indicated, as it can delay the formation of scar tissue and improve circulation in the calves
• Плантарный фасциит: воспаление ткани, простирающейся от пятки до подушечки стопы; симптомы включают боль и затруднение при ходьбе; массаж показан, так как может задержать образование рубцовой ткани и улучшить кровообращение в икрах

• Shin splints: inflammation of the tibia; results from overuse; manifests in pain; massage is indicated so long as the client does not have a stress fracture
• Голеностопный периостит: воспаление большеберцовой кости; возникает из-за чрезмерного использования; проявляется болью; массаж показан до тех пор, пока у клиента нет стрессового перелома

• Muscle spasms
• Мышечные спазмы
• short, involuntary muscle contractions
• короткие, непроизвольные сокращения мышц
• caused by stress, medication, and overuse
• вызваны стрессом, медикаментами и чрезмерным использованием
• massage around the muscle connector sites can improve the condition and reduce painful symptoms:
• массаж вокруг точек соединения мышц может улучшить состояние и уменьшить болезненные симптомы

Herniated disk
Грыжа диска

A herniated disk is an invertebral disk that has protruded out and into the spinal cavity, causing pain and increased pressure on the spinal cord.
Грыжа диска - это межпозвоночный диск, который выпячивается и входит в спинномозговую полость, вызывая боль и повышенное давление на спинной мозг.
This disk can also cause pain and radiating pressure on the nerve endings leading down the legs.
Этот диск также может вызывать боль и иррадиирующее давление на нервные окончания, идущие вниз по ногам.
Most often occurring in the lumbar region, the typical herniated disk occurs gradually over time.
Чаще всего встречается в поясничной области, типичная грыжа диска развивается постепенно со временем.
When seeing a physician for this condition, diagnostic tests may be ordered to determine the degree of severity.
При обращении к врачу по этому поводу могут быть назначены диагностические тесты для определения степени тяжести.
These tests can include x-ray, myelogram, CT scan, and MRI to determine the exact cause of the pain; the symptoms can mimic other illnesses or diseases.
Эти тесты могут включать рентген, миелограмму, компьютерную томографию и МРТ для определения точной причины боли; симптомы могут имитировать другие болезни или заболевания.
Initial treatment of a herniated disk includes hot or cold therapy, massage, exercise, stretching, rest, pain medication, and, in severe or prolonged cases, surgery.
Первоначальное лечение грыжи диска включает горячую или холодную терапию, массаж, упражнения, растяжку, отдых, обезболивающие и, в тяжелых или длительных случаях, операцию.

Strain and sprain
Растяжения и вывихи

Strains and sprains are two of the most common muscular injuries.
Растяжения и вывихи - две самые распространенные мышечные травмы.
They may be severe and painful, or so minor as to be almost unnoticeable.
Они могут быть тяжелыми и болезненными или настолько незначительными, что почти незаметными.
A strain is an injury that occurs when a muscle has been stretched beyond its capabilities.
Растяжение - это травма, возникающая, когда мышца растягивается сверх своих возможностей.
It can also be referred to as a pulled muscle.
Это также может быть названо потянутой мышцей.
Microscopic tears within the muscle cause pain, stiffness, swelling, and sometimes bruising.
Микроскопические разрывы внутри мышцы вызывают боль, скованность, отек и иногда синяки.
A sprain is an injury that occurs when a ligament is overstretched suddenly, causing pain, immediate swelling, and bruising.
Вывих - это травма, возникающая, когда связка резко перерастягивается, вызывая боль, немедленный отек и синяки.
Severe sprains involve a popping, either felt or heard, and loss of function of that body part.
Тяжелые вывихи включают хлопок, ощущаемый или слышимый, и потерю функции этой части тела.

Classifications of sprains
Классификация вывихов

There are three main classifications of sprains.
Существует три основные классификации вывихов.
The first is identified as a class I sprain.
Первый классифицируется как вывих I класса.
This is when the ligament has been stretched, but there is little to no loss of limb function.
Это когда связка растянута, но потеря функции конечности незначительна или отсутствует.
The second is a class II sprain.
Второй - это вывих II класса.
The ligament is torn, and there is some loss of limb function.
Связка разорвана, и есть некоторая потеря функции конечности.
Some internal bleeding may occur, or there may not be any bruising or discoloration.
Может произойти некоторое внутреннее кровотечение, или может не быть никаких синяков или изменения цвета.
The third type, a class III sprain, involves a complete tear of the ligament, along with internal bleeding and extensive loss of function of the affected limb.
Третий тип, вывих III класса, включает полный разрыв связки, вместе с внутренним кровотечением и обширной потерей функции пораженной конечности.
All three types of sprains heal best when the R.I.C.E. method (rest, ice, compression, and elevation) is used.
Все три типа вывихов лучше всего заживают, когда используется метод R.I.C.E. (отдых, лед, компрессия и приподнятое положение).
Massage is recommended only during the latent stages of healing and will help prevent the formation of scars and increase range of motion and flexibility.
Массаж рекомендуется только на поздних стадиях заживления и поможет предотвратить образование рубцов и увеличить объем движений и гибкость.

Infections
Инфекции

An infection within the body is an indication of the presence of microorganisms.
Инфекция внутри тела является признаком наличия микроорганизмов.
(such as bacteria, fungi, parasites, and viruses) that are capable of causing harm to the body.

(таких как бактерии, грибы, паразиты и вирусы), способные причинять вред организму.
These microorganisms generally enter the body through cuts in the skin, through nasal passages, or by coming into contact with the bodily fluids of other individuals.
Эти микроорганизмы обычно проникают в организм через порезы на коже, через носовые проходы или при контакте с биологическими жидкостями других людей.
The damage infections cause can range from simple, localized illnesses to diseases that ravage the entire body.
Повреждения, вызванные инфекциями, могут варьироваться от простых локализованных заболеваний до болезней, поражающих весь организм.
Local infections are those that affect one small area of the body.
Локальные инфекции - это те, которые поражают одну маленькую область тела.
If the infection has spread to other areas or all over the body, it is termed a systemic infection.
Если инфекция распространилась на другие области или по всему телу, это называется системной инфекцией.

Inflammation
Воспаление

It is important that massage techniques are not performed on localized areas that are infected or, in cases of systemic infection, on any part of the body.
Важно, чтобы техники массажа не применялись на локализованных участках, которые инфицированы, или, в случае системной инфекции, на любой части тела.
Inflammation can result from an infection and causes five major changes to the body: redness, heat, swelling, pain, and loss of all or some function of the affected body part.
Воспаление может быть результатом инфекции и вызывает пять основных изменений в организме: покраснение, жар, отек, боль и потерю всей или части функции пораженной части тела.
Inflammation is an indicator of tissue damage.
Воспаление является индикатором повреждения тканей.
It is the result of an inflow of blood to the area and an increase in the production of white blood cells to aid in the healing process.
Это результат притока крови к области и увеличения производства белых кровяных телец для помощи в процессе заживления.
It is important that these areas are not massaged while inflammation is present or while the patient has a fever.
Важно, чтобы эти участки не массировались, пока присутствует воспаление или пока у пациента есть лихорадка.

Contraindications to massage
Противопоказания к массажу

When performing a massage on a new client, it is important that the therapist obtain as thorough a medical history as possible.
При выполнении массажа новому клиенту важно, чтобы терапевт получил как можно более полную медицинскую историю.
A contraindication is any procedure or treatment plan that, for the sake of the client's benefit and well-being, is not advisable.
Противопоказанием является любая процедура или план лечения, которые не рекомендуются в интересах благополучия и здоровья клиента.
There are three types of contraindications that can exist: absolute, regional, or conditional.
Существует три типа противопоказаний: абсолютные, региональные или условные.
An absolute contraindication indicates that a massage should not be performed under any circumstances.
Абсолютное противопоказание указывает на то, что массаж не следует выполнять ни при каких обстоятельствах.
Examples of this would include shock, pneumonia, and pregnancy- related toxemia.

Примерами могут служить шок, пневмония и токсикоз, связанный с беременностью.
A regional contraindication exists when a client cannot have massage performed on a specific region of the body due to injuries, such as open wounds; contagious conditions that could cause harm to the therapist; or other conditions like arthritis.
Региональное противопоказание существует, когда клиенту нельзя делать массаж определенной области тела из-за травм, таких как открытые раны; заразные состояния, которые могут навредить терапевту; или другие состояния, такие как артрит.
In the latter case, massage would result in additional pain to the client if the affected areas were massaged.
В последнем случае массаж приведет к дополнительной боли клиента, если массировать пораженные участки.
The final type of contraindication is conditional.
Последний тип противопоказаний - условный.
This means that the massage therapist must make accommodations in the therapeutic plan to help the client obtain the most benefit from the massage, while avoiding the areas that could cause discomfort.
Это означает, что массажист должен внести коррективы в лечебный план, чтобы помочь клиенту получить максимальную пользу от массажа, избегая областей, которые могут вызвать дискомфорт.

Massage on cancer patients
Массаж для онкологических пациентов

When performing a massage, the client's well-being is of the utmost importance.
При выполнении массажа самое главное - это благополучие клиента.
As such, the therapist should be aware of the contraindications of performing massage on a cancer patient.
Таким образом, терапевт должен быть осведомлен о противопоказаниях к проведению массажа онкологическому пациенту.
A complete medical history should be taken, and the physician or oncologist should be consulted to determine if massage is a recommended and suitable form of treatment.
Необходимо взять полную медицинскую историю, и следует проконсультироваться с врачом или онкологом, чтобы определить, является ли массаж рекомендуемой и подходящей формой лечения.
Factors to consider are:
Факторы, которые следует учитывать:

• Location and type of cancer
• Расположение и тип рака
• Stage of the cancer
• Стадия рака
• Additional sites for metastasis
• Дополнительные места для метастаз
• Treatment level of the cancer
• Уровень лечения рака
• Immune system condition of the person at the time of the massage
• Состояние иммунной системы человека во время массажа
• Stamina level and attitude of the person
• Уровень выносливости и отношение человека

During the actual massage, light or moderate pressure should be used.
Во время самого массажа следует использовать легкое или умеренное давление.
Areas where tumors are known to exist should not be subjected to deep massage.
Области, в которых известно о наличии опухолей, не должны подвергаться глубокому массажу.

Stress and pain during pregnancy

Стресс и боль во время беременности

Special Populations

Особые группы населения

During a normal pregnancy, the mother can benefit from a massage, which will aid in decreasing the discomfort and aches associated with the back pain, leg pain, stress, and fatigue that occur during pregnancy.

Во время нормальной беременности массаж может принести пользу матери, помогая уменьшить дискомфорт и боли, связанные с болями в спине, болями в ногах, стрессом и усталостью, возникающими во время беременности.

In order to provide the best care for the mother, it is important to note the mother's condition and to absolutely avoid massage when there is a risk of toxemia or pre-eclampsia.

Чтобы обеспечить лучший уход за матерью, важно учитывать состояние матери и полностью избегать массажа, когда есть риск токсикоза или преэклампсии.

Massage is not an ideal way to address the high blood pressure, edema, nausea, and diarrhea associated with these conditions.

Массаж не является идеальным способом борьбы с высоким кровяным давлением, отеками, тошнотой и диареей, связанными с этими состояниями.

Furthermore, massage can actually do harm to the mother.

Кроме того, массаж может на самом деле навредить матери.

To prep the client, the massage therapist must ensure that both the mother and unborn child are in a comfortable position on the table, preferably facing up and in a semi-reclined position.

Чтобы подготовить клиента, массажист должен убедиться, что и мать, и нерожденный ребенок находятся в удобном положении на столе, предпочтительно лицом вверх и в полулежачем положении.

If the client is lying on her side, it is important to place pillows under the head and between the knees to help support the back.

Если клиент лежит на боку, важно положить подушки под голову и между коленями, чтобы помочь поддерживать спину.

Avoiding massage in the abdominal area is indicated.

Указано избегать массажа в области живота.

In addition, the therapist should not have the mother lie prone on her abdomen if she is in the latter stages of pregnancy.

Кроме того, терапевт не должен заставлять мать лежать на животе, если она находится на последних стадиях беременности.

Prenatal massage

Предродовой массаж

While pregnancy is generally considered a happy time in a woman's life, it can bring about many physical changes that cause additional strain and stress on the body.

Во время беременности, которая обычно считается счастливым временем в жизни женщины, могут происходить многие физические изменения, вызывающие дополнительное напряжение и стресс для тела.

These physical changes include a shifting of the joints to accommodate weight gain and the stretching of the ligaments to prepare the body for delivery.

Эти физические изменения включают смещение суставов для адаптации к увеличению веса и растяжение связок для подготовки тела к родам.

Some of these changes are due to hormones, and they can cause a pregnant woman to feel additional strain, which can only be relieved through rest and relaxation.

Некоторые из этих изменений связаны с гормонами и могут вызвать у беременной женщины дополнительное напряжение, которое может быть снято только путем отдыха и релаксации.

The areas that are most often subjected to stresses during pregnancy include the neck, back, hips, legs, and feet.

Области, которые чаще всего подвергаются стрессу во время беременности, включают шею, спину, бедра, ноги и ступни.

During massage, supporting cushions and bolsters can increase the comfort level of the mother and allow her to fully enjoy the benefits of massage.

Во время массажа, поддерживающие подушки и упоры могут повысить уровень комфорта матери и позволить ей полностью насладиться преимуществами массажа.

These benefits include inducing a relaxed state, improving the body's circulation, and soothing the nerves.

К этим преимуществам относятся вызывание состояния релаксации, улучшение кровообращения тела и успокоение нервов.

The most common positions for the mother during massage include lying in the side-lying position and, during the earliest parts of the pregnancy, lying in the prone position.

Наиболее распространенные позиции для матери во время массажа включают лежание на боку и, в самом начале беременности, лежание на животе.

Contraindications for prenatal massage

Противопоказания для предродового массажа

It is advised that massage therapy be performed in the prone position only during the first trimester, before the new mother is “showing."

Рекомендуется проводить массажную терапию в положении на животе только в первом триместре, до того как у новой матери начнет "проявляться" живот.

Reducing the time spent in this position helps to keep the fetus safe.

Сокращение времени, проведенного в этом положении, помогает сохранить безопасность плода.

At no time should prenatal massage be performed on the abdominal area.

Ни в коем случае не следует проводить предродовой массаж в области живота.

If the mother indicates problems with nausea, vomiting, diarrhea, or unusual vaginal discharge, massage should be withheld until the physician has been notified.

Если мать указывает на проблемы с тошнотой, рвотой, диареей или необычными вагинальными выделениями, массаж следует отложить до уведомления врача.

In addition, if there is high blood pressure, lack of fetal movement, severe edema, or any abdominal pain, the mother should be referred to her physician immediately, as these symptoms can indicate a severe condition like toxemia or pre-eclampsia.

Кроме того, если есть высокое кровяное давление, отсутствие движения плода, тяжелый отек или какая-либо боль в животе, мать должна немедленно обратиться к врачу, так как эти симптомы могут указывать на тяжелое состояние, такое как токсикоз или преэклампсия.

A less serious condition to be aware of during prenatal massage would be the presence of varicose veins.

Менее серьезное состояние, на которое следует обратить внимание во время предродового массажа, - это наличие варикозного расширения вен.

Light effleurage may be performed in these areas, but moderate to heavy massage techniques should be avoided.

Легкое поглаживание может быть выполнено в этих областях, но умеренные и интенсивные массажные техники следует избегать.

Infants

Младенцы

There is no reason why infants cannot receive as many positive benefits from massage as adults.

Нет причин, по которым младенцы не могут получать столько же положительных эффектов от массажа, сколько взрослые.

There are some special considerations, however, when administering massage treatments to an infant.

Однако при проведении массажных процедур младенцу есть некоторые особые соображения.

The duration of an infant massage is typically shorter, usually lasting about 15 minutes.

Продолжительность массажа младенца обычно короче и обычно длится около 15 минут.

Because infants cannot express themselves verbally, the massage therapist needs to be especially sensitive to signs of discomfort.

Поскольку младенцы не могут выразить себя словами, массажист должен быть особенно внимателен к признакам дискомфорта.

It is best to use natural oil for lubrication.

Лучше всего использовать натуральное масло для смазки.

An infant massage usually starts with a client in the supine position.

Массаж младенца обычно начинается с клиента в положении лежа на спине.

While in this position, the face, torso, arms, legs, and feet can be massaged.

В этом положении можно массировать лицо, туловище, руки, ноги и ступни.

Effleurage, pétrissage, and tapotement can all be used during an infant massage.

Поглаживание, разминание и постукивание могут использоваться во время массажа младенца.

After a while, the infant can be placed into the prone position so that the back and neck can be massaged.

После некоторого времени младенца можно положить на живот, чтобы помассировать спину и шею.

Elderly clients

Пожилые клиенты

Elderly individuals can receive many benefits from massage.

Пожилые люди могут получить много преимуществ от массажа.

Their skin and bones, however, may be more sensitive to stress and strain, so the massage therapist needs to be especially gentle when dealing with an elderly client.

Однако их кожа и кости могут быть более чувствительны к стрессу и напряжению, поэтому массажист должен быть особенно осторожен при работе с пожилым клиентом.

Also, elderly clients are more likely to be modest and may require more privacy when changing clothes.

Кроме того, пожилые клиенты могут быть более скромными и могут требовать большей конфиденциальности при переодевании.

Elderly clients are likely to need special assistance while mounting and dismounting the massage table.

Пожилым клиентам, вероятно, потребуется особая помощь при подъеме и спуске с массажного стола.

Massage is contraindicated in elderly individuals with varicose veins, blood clots, or bedsores.

Массаж противопоказан пожилым людям с варикозным расширением вен, тромбами или пролежнями.

At times, the improved circulation generated by massage therapy can confuse or disorient elderly clients, so the massage therapist needs to be especially sensitive to any signs of distress.

Иногда улучшенное кровообращение, вызванное массажной терапией, может сбивать с толку или дезориентировать пожилых клиентов, поэтому массажист должен быть особенно внимателен к любым признакам беспокойства.

Disabled clients

Клиенты-инвалиды

Massage can be extremely beneficial for disabled individuals, so long as proper precautions are taken.

Массаж может быть чрезвычайно полезен для людей с ограниченными возможностями, при условии соблюдения необходимых мер предосторожности.

Obviously, the precise precautions will depend on the disability.

Конечно, конкретные меры предосторожности будут зависеть от типа инвалидности.

Individuals with sensory impairment, deafness or blindness for example, can receive normal massage therapy, though the therapist needs to be especially careful to clearly explain the success of the elements of the treatment.

Люди с нарушениями чувств, например, глухие или слепые, могут получать обычную массажную терапию, но терапевт должен быть особенно внимателен, чтобы четко объяснить суть элементов лечения.

Clients who are on crutches are likely to have excessive strain on their triceps and wrists, while clients using wheelchairs are likely to have excessive tension in the muscles of the upper arm and back.

Клиенты, которые пользуются костылями, скорее всего, испытывают чрезмерное напряжение в трицепсах и запястьях, в то время как клиенты, пользующиеся инвалидными колясками, скорее всего, имеют чрезмерное напряжение в мышцах верхней части руки и спины.

When dealing with a paralyzed client, be sure to use gentle pressure, as the client will not be able to indicate injurious amounts of stress.

При работе с парализованным клиентом обязательно используйте мягкое давление, так как клиент не сможет указать на вредное количество стресса.

Pharmacology

Фармакология

Pharmacology is the study of the effects that drugs have on living organisms.

Фармакология - это изучение воздействия лекарств на живые организмы.

With a large number of individuals on prescription therapy, it may be common for the massage practitioner to encounter someone who is on drug therapy, but also needs the services of a massage therapist.

С большим количеством людей, получающих лекарственную терапию, массажисту может часто встречаться человек, который находится на лекарственной терапии, но также нуждается в услугах массажиста.

Medications can cause side effects that, if not made known to the massage practitioner, will continue in spite of treatment.

Лекарства могут вызывать побочные эффекты, которые, если они не известны массажисту, будут продолжаться несмотря на лечение.

As an example, some medications cause muscle pain and weakness.

Например, некоторые лекарства вызывают мышечную боль и слабость.

When the therapist is knowledgeable about the types of medications a client is taking, he or she can then adapt the massage sessions to avoid certain areas.

Когда терапевт знает, какие лекарства принимает клиент, он или она может соответственно адаптировать сеансы массажа, чтобы избежать определенных областей.

Additionally, some medications may provide the same benefits as those obtained by massage.

Кроме того, некоторые лекарства могут обеспечивать те же преимущества, что и массаж.

In these cases, the individual may see a decreased need for medication due to the relief obtained through massage.

В этих случаях человек может заметить уменьшение потребности в лекарствах из-за облегчения, полученного через массаж.

Part of the initial consultation should involve taking an inventory of the medications, supplements, vitamins, and herbs the client is taking.

Частью первичной консультации должен быть учет лекарств, добавок, витаминов и трав, которые принимает клиент.

Anti-anxiety drugs

Противотревожные препараты

Anti-anxiety drugs influence the central nervous system and calm an individual's violent reaction to stress.

Противотревожные препараты влияют на центральную нервную систему и успокаивают резкую реакцию человека на стресс.

There are two classes of anti-anxiety drugs:

Существует два класса противотревожных препаратов:

• Benzodiazepines: act by reducing the activity of the neurons in the brain; common brands include Halcion, Valium, Xanax, and Ativan; during massage, the client is at risk of entering a deep parasympathetic state, and should be monitored for dizziness

• Бензодиазепины: действуют, уменьшая активность нейронов в мозге; распространенные бренды включают Halcion, Valium, Xanax и Ativan; во время массажа клиент рискует войти в глубокое парасимпатическое состояние и должен контролироваться на предмет головокружения

• Buspirone HCl: acts by reducing the uptake of dopamine and serotonin in the brain; sold under the brand name BuSpar; the client should receive extra stimulation during massage, as the nervous system may be suppressed

• Буспирон HCl: действует, уменьшая усвоение дофамина и серотонина в мозге; продается под торговой маркой BuSpar; клиент должен получать дополнительную стимуляцию во время массажа, так как нервная система может быть подавлена

Antidepressants

Антидепрессанты

Antidepressant medications alter the chemistry of the brain in order to alleviate the symptoms of depression.

Антидепрессивные препараты изменяют химию мозга, чтобы облегчить симптомы депрессии.

These drugs often take up to a month of use before yielding any positive results.

Эти препараты часто требуют до месяца использования, прежде чем дать какие-либо положительные результаты.

There are three major classes of antidepressants, along with some other miscellaneous medications:

Существует три основных класса антидепрессантов, а также некоторые другие разнообразные лекарства:

• Tricyclics: act by influencing the production of norepinephrine, serotonin, and acetylcholine; common brands include Tofranil, Elavil, and Norpramin; may result in dizziness during massage

• Трициклические: действуют, влияя на производство норэпинефрина, серотонина и ацетилхолина; распространенные бренды включают Tofranil, Elavil и Norpramin; могут вызвать головокружение во время массажа

• Monoamine oxidase inhibitors: act by limiting the activity of monoamine oxidase; common brands include Marplan and Nardate; sleepiness and dizziness may result from massage

• Ингибиторы моноаминоксидазы: действуют, ограничивая активность моноаминоксидазы; распространенные бренды включают Marplan и Nardate; сонливость и головокружение могут быть

результатом массажа

• Selective serotonin reuptake inhibitors: act by managing the neurotransmitter serotonin;

common brands include Prozac, Zoloft, Lexapro, Paxil, and Celexa; massage can occasionally lead to nausea or abdominal pain

• Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина: действуют, регулируя нейротрансмиттер серотонин;

распространенные бренды включают Prozac, Zoloft, Lexapro, Paxil и Celexa; массаж иногда может привести к тошноте или боли в животе

• Miscellaneous anti-depressants: common brands include Effexor, Wellbutrin, and Serzone

• Разнообразные антидепрессанты: распространенные бренды включают Effexor, Wellbutrin и Serzone

Anti-inflammatories and analgesics

Противовоспалительные и анальгетики

These medications are typically prescribed for individuals suffering from muscle pain.

Эти лекарства обычно назначаются людям, страдающим от боли в мышцах.

For this reason, massage therapists should be careful not to unwittingly injure a patient whose pain threshold is lower than normal.

По этой причине массажистам следует быть осторожными, чтобы не нанести вред пациенту, у которого порог боли ниже нормы.

There are five classes of anti-inflammatories and analgesics:

Существует пять классов противовоспалительных и обезболивающих средств:

• Salicylates: reduce fever and sensitivity to pain; common brands include Aspirin and Doan's Aspirin; vigorous massage should be avoided

• Салицилаты: снижают жар и чувствительность к боли; распространенные бренды включают Аспирин и Аспирин Доанс; интенсивный массаж следует избегать

• Acetaminophen: reduces pain and fever, but does not reduce inflammation; may be combined with caffeine or barbiturates; common brands include Tylenol and Anacin; massage should be gentle

• Ацетаминофен: снижает боль и жар, но не снижает воспаление; может сочетаться с кофеином или барбитуратами; распространенные бренды включают Тайленол и Анацин; массаж должен быть мягким

• Nonsteroidal anti-inflammatory drugs: reduce inflammation and pain; common brands include Celebrex, Advil, Excedrin, Nuprin, and Aleve; watch out for abdominal bleeding and nausea

• Нестероидные противовоспалительные препараты: снижают воспаление и боль; распространенные бренды включают Целебрекс, Адвил, Экседрин, Нуприн и Алеве; следите за кровотечением в животе и тошнотой

• Steroidal anti-inflammatory drugs: reduce inflammation, pain, and edema; common brands include Cortisone, Prednisol, and Decadron; deep-tissue massage should not be performed on clients who have been taking these drugs for a long time

• Стероидные противовоспалительные препараты: снижают воспаление, боль и отек; распространенные бренды включают Кортизон, Преднизол и Декадрон; глубокий массаж тканей не следует выполнять клиентам, которые длительное время принимают эти препараты

• Opioids, mixed opioids: common brands include Codeine, OxyContin, Percocet, Darvon, Vicodin, and Demerol; morphine is also an opioid; massage should not include deep-tissue work, and the therapist should monitor the client's responsiveness

• Опиоиды, смешанные опиоиды: распространенные бренды включают Кодеин, Оксиконтин, Перкоцет, Дарвон, Викодин и Демерол; морфин также является опиоидом; массаж не должен включать работу с глубокими тканями, и терапевт должен следить за реакцией клиента

Autonomic nervous system disorder medications

Лекарства от расстройств вегетативной нервной системы

These drugs are designed to treat conditions affecting the sympathetic and parasympathetic nervous systems.

Эти препараты предназначены для лечения состояний, влияющих на симпатическую и парасимпатическую нервные системы.

There are four classes of autonomic nervous system disorder medications:

Существует четыре класса лекарств от расстройств вегетативной нервной системы:

• Cholinergics: act in a manner similar to the parasympathetic nervous system; common brands include Urecholine and Carbastat; massage should be gentle and the client should be monitored for responsiveness

• Холинергики: действуют аналогично парасимпатической нервной системе; распространенные бренды включают Урехолин и Карбастат; массаж должен быть мягким, и за реакцией клиента следует внимательно следить

• Anticholinergics: these drugs either stimulate or suppress particular organs or parts of the nervous system; common brands include Atropine, Ditropan, and Anaspaz; massage should be performed with the particular action of the drug taken into consideration

• Антихолинергики: эти препараты либо стимулируют, либо подавляют определенные органы или части нервной системы; распространенные бренды включают Атропин, Дитропан и Анаспаз;

массаж следует выполнять с учетом конкретного действия препарата

• Adrenergic drugs: act by stimulating the sympathetic nervous system; common brands include Dopamine, Epinephrine, and Albuterol; it may take longer to induce a parasympathetic response from a client taking this kind of medication

• Адренергические препараты: действуют, стимулируя симпатическую нервную систему; распространенные бренды включают Допамин, Эпинефрин и Альбутерол; может потребоваться больше времени, чтобы вызвать парасимпатическую реакцию у клиента, принимающего этот вид медикаментов

• Adrenergic blockers: hinder the action of the sympathetic nervous system; common brands include Flomax, Migranal, and Cardura; it will be easy for the client to enter a deep parasympathetic state

• Блокаторы адренергических рецепторов: препятствуют действию симпатической нервной системы; распространенные бренды включают Фломакс, Мигранал и Кардура; клиенту будет легче войти в глубокое парасимпатическое состояние

Cardiovascular drugs

Кардиоваскулярные препараты

Calcium channel blockers, and ACE inhibitors

Блокаторы кальциевых каналов и ингибиторы АПФ

Cardiovascular drugs either expand blood vessels or decrease the response of the sympathetic nervous system, thereby reducing the amount of stress placed on the heart.

Кардиоваскулярные препараты либо расширяют кровеносные сосуды, либо уменьшают реакцию симпатической нервной системы, тем самым снижая нагрузку на сердце.

There are seven major classes of cardiovascular drugs:

Существует семь основных классов кардиоваскулярных препаратов:

• Beta blockers: act by reducing the impact of the sympathetic nervous system on the heart; common brands include Inderal, Normodyne, and Levatol; blood pressure should be monitored during massage

• Бета-блокаторы: действуют, уменьшая воздействие симпатической нервной системы на сердце; распространенные бренды включают Индерал, Нормодин и Леватол; во время массажа следует контролировать кровяное давление

• Calcium channel blockers: expand the blood vessels; common brands include Norvasc, Cardene, and Isoptin; clients may suffer from dizziness, low blood pressure, and flushing

• Блокаторы кальциевых каналов: расширяют кровеносные сосуды; распространенные бренды включают Норваск, Карден и Изоптин; у клиентов может возникнуть головокружение, низкое кровяное давление и покраснение

• ACE inhibitors: increase evacuation of water and sodium; common brands include Lotensin, Captopril, and Vasotec; may result in extremely low blood pressure.

• Ингибиторы АПФ: увеличивают выведение воды и натрия; распространенные бренды включают Лотенсин, Каптоприл и Вазотек; может привести к чрезвычайно низкому кровяному давлению.

Digitalis, antilipemic drugs, diuretics, and antianginal medication

Цифровис, антилипидемические препараты, диуретики и противоангинальные лекарства

• Digitalis: strengthens and improves the efficiency of the heart; common brands include Digitek and Lanoxin; circulatory massage should be avoided

• Цифровис: укрепляет и повышает эффективность сердца; распространенные бренды включают Digitek и Lanoxin; следует избегать циркуляторного массажа

• Antilipemic drugs: reduce the amount of cholesterol in the blood; common brands include Questran, Lopid, Zocor, and Crestor; constipation and cramping are two common concerns that should be considered before the initiation of massage therapy

• Антилипидемические препараты: снижают количество холестерина в крови; распространенные бренды включают Questran, Lopid, Zocor и Crestor; запор и спазмы - две общие проблемы, которые следует учитывать перед началом массажной терапии

• Diuretics: increases the amount of urine created by the kidneys; common brands include Lasix, Bumex, Thalitone, and Lozol; care should be take to avoid stressing the kidneys or reducing the blood pressure to a dangerous level

• Диуретики: увеличивают количество мочи, создаваемой почками; распространенные бренды включают Lasix, Bumex, Thalitone и Lozol; следует проявлять осторожность, чтобы не перегружать почки или не снижать кровяное давление до опасного уровня

• Antianginal medications: either increase the amount of oxygen sent to the heart or reduce the heart's need for oxygen; common brands include Cedocard, Monoket, Nitrostat, and Nitro-Glycerin; the massage should be stopped immediately if hypotension, dizziness, or cramping occur

• Противоангинальные лекарства: либо увеличивают количество кислорода, поступающего к сердцу, либо снижают потребность сердца в кислороде; распространенные бренды включают Cedocard, Monoket, Nitrostat и Nitro-Glycerin; массаж следует немедленно прекратить, если возникают гипотония, головокружение или спазмы

Cancer drugs

Препараты от рака

Cancer drugs are administered to kill or stop the production of cancer cells. Remember that these drugs act by more or less attacking all the cells of the body, and clients will therefore be severely debilitated.

Препараты от рака применяются для уничтожения или остановки производства раковых клеток. Помните, что эти препараты действуют, атакуя все клетки тела, и поэтому клиенты будут сильно ослаблены.

For this reason, extreme care should be taken during massage therapy.

По этой причине во время массажной терапии следует проявлять крайнюю осторожность.

There are six major classes of cancer drugs:

Существует шесть основных классов препаратов от рака:

• Alkylating drugs: common types include nitrogen mustards, ethylamines, alkyl sulfonates, triazenes, piperazines, and nitrosoureas

• Алкилирующие препараты: распространенные типы включают нитрозомочевину, этиламины, алкилсульфонаты, триазены, пиперазины и нитрозомочевину

• Antimetabolite drugs: common brands include Cladribine, Aminopterin, and Cytarabine

• Антиметаболитные препараты: распространенные бренды включают Кладрибин, Аминоптерин и Цитарабин

• Antineoplastics: can be antibiotic, hormonal, natural, or other; these drugs inhibit the growth and development of malignant cells

• Антинеопластические: могут быть антибиотическими, гормональными, натуральными или другими; эти препараты ингибируют рост и развитие злокачественных клеток

Clot management drugs

Препараты для управления тромбами

Clot management drugs manage the body's ability to stop bleeding.

Препараты для управления тромбами контролируют способность организма останавливать кровотечение.

In a normal body, blood clots are formed from a combination of red blood cells, white blood cells, and platelets.

В нормальном организме тромбы образуются из комбинации эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

There are two classes of clot management drugs:

Существует два класса препаратов для управления тромбами:

• Anticoagulants: encourage the liver to produce chemicals that limit the formation of new blood clots; common brands include Heparin and Lovenox; clients on this medication may be susceptible to bruising

• Антикоагулянты: стимулируют печень к производству химических веществ, которые ограничивают образование новых кровяных сгустков; распространенные бренды включают Гепарин и Ловенокс;

клиенты, принимающие это лекарство, могут быть подвержены синякам

• Antiplatelet drugs: act by preventing platelets in the blood from congregating at potential clot sites; common brands include Aspirin, Pletal, and Empirin; clients may be especially susceptible to bruising

• Антиагреганты: действуют, предотвращая слипание тромбоцитов в крови на потенциальных местах образования тромбов; распространенные бренды включают Аспирин, Плетал и Эмпирин; клиенты могут быть особенно подвержены синякам

Diabetes management drugs

Препараты для управления диабетом

The number of people taking diabetes management medications is steadily increasing in the United States.

Количество людей, принимающих препараты для управления диабетом, стабильно растет в Соединенных Штатах.

A massage therapist must monitor the client closely during massage, as a sudden decrease in blood glucose levels has the potential to induce a hypoglycemic episode.

Массажист должен тщательно следить за клиентом во время массажа, так как внезапное снижение уровня глюкозы в крови может вызвать гипогликемический эпизод.

There are two classes of diabetes management drugs:

Существует два класса препаратов для управления диабетом:

• Insulin: enables the body to obtain energy from glucose in the blood; common brands include Humulin, Lantus, and Novolin; the injection area should be avoided during massage, and, if possible, clients should receive massage towards the beginning of their insulin cycle

• Инсулин: позволяет организму получать энергию из глюкозы в крови; распространенные бренды включают Хумулин, Лантус и Новолин; область инъекции следует избегать во время массажа, и, если возможно, клиенты должны получать массаж в начале своего инсулинового цикла

• Oral glucose management drugs: reduce the production of sugar in the liver and increase the production of insulin in the pancreas; common brands include Diabinese, Glucotrol, Lucophage, and Precose; clients are at an increased risk of experiencing a hypoglycemic episode when taking this kind of medication

• Оральные препараты для управления глюкозой: снижают производство сахара в печени и увеличивают производство инсулина в поджелудочной железе; распространенные бренды включают Диабинез, Глюкотрол, Люкорфаг и Прекоз; клиенты подвергаются повышенному риску пережить гипогликемический эпизод при приеме этого вида лекарств.

Muscle relaxants

Миорелаксанты

Muscle relaxants reduce the amount of tension in muscular tissue.

Миорелаксанты уменьшают напряжение в мышечной ткани.

For this reason, it is especially important for massage therapists to be restrained in the amount of force they use during bodywork.

По этой причине особенно важно, чтобы массажисты сдерживались в количестве силы, которую они используют во время работы с телом.

These drugs are primarily prescribed to alleviate muscle spasms and the resulting pain.

Эти лекарства в первую очередь назначаются для облегчения мышечных спазмов и результирующей боли.

There are two classes of muscle relaxants:

Существует два класса миорелаксантов:

• Centrally-acting skeletal muscle relaxants: act by depressing the central nervous system; common brands include Soma, Paraflex, Valium, Norflex, and Flexeril.

• Центрально действующие скелетные миорелаксанты: действуют путем подавления центральной нервной системы; общие торговые марки включают Soma, Paraflex, Valium, Norflex и Flexeril.

• Peripherally-acting skeletal muscle relaxants: act by diminishing the contractions of the muscles; commonly sold under the brand name Dantrium; stretching should not exceed the client's normal range of motion during massage.

• Периферически действующие скелетные миорелаксанты: действуют путем уменьшения сокращений мышц; обычно продаются под торговой маркой Dantrium; растяжка не должна превышать нормальный диапазон движений клиента во время массажа.

Thyroid supplement drugs

Препараты для лечения щитовидной железы

Thyroid supplement medications are prescribed to treat hypothyroidism.

Препараты для лечения щитовидной железы назначаются для лечения гипотиреоза.

There are three classes of thyroid supplement drugs:

Существует три класса препаратов для лечения щитовидной железы:

• Levothyroxine sodium: imitate the natural secretions of the thyroid; common brands include Synthroid, Eltroxin, and Levoxyl; massage is indicated, and should not react with medications in any adverse way

• Левотироксин натрий: имитируют естественные выделения щитовидной железы; общие торговые марки включают Synthroid, Eltroxin и Levoxyl; массаж рекомендуется и не должен взаимодействовать с лекарствами негативно

• Desiccated extract: imitate the actions of the hormones produced by a healthy thyroid; common brands

include Armour Thyroid, Nature-Thyroid, and Westhroid; no real effect on massage

• Сушеный экстракт: имитируют действие гормонов, вырабатываемых здоровой щитовидной железой; общие торговые марки включают Armour Thyroid, Nature-Thyroid и Westhroid; на массаж не влияет

• Liothyronine sodium: these drugs fulfill the same functions as other thyroid supplements and are generally only prescribed when the others are ineffective; common brands include Cytomel and Triostat; no negative interaction with massage

• Лиотиронин натрий: эти препараты выполняют те же функции, что и другие препараты для щитовидной железы, и обычно назначаются только тогда, когда другие неэффективны; общие торговые марки включают Cytomel и Triostat; негативного взаимодействия с массажем нет

Definition of drug

Определение лекарства

Drugs are any chemical or herbal substances that are used to relieve the symptoms of an illness or disease.

Лекарства - это любые химические или травяные вещества, используемые для облегчения симптомов болезни или заболевания.

The term “drug" can also be used to refer to illegal substances that alter the mind's perception and the body's movement.

Термин "лекарство" также может использоваться для обозначения незаконных веществ, изменяющих восприятие ума и движение тела.

Oftentimes, the drugs prescribed by a physician can produce adverse side effects on the human body that can interfere with any benefits obtained the drug.

Часто лекарства, назначаемые врачом, могут вызывать побочные эффекты на человеческом теле, которые могут мешать любым преимуществам, полученным от лекарства.

Some drugs have the ability to affect an entire system of the body, including drugs that affect the circulatory system.

Некоторые лекарства могут влиять на целую систему организма, включая лекарства, влияющие на кровеносную систему.

Some other drugs cause only a localized reaction, such as those used to alleviate the pain of a broken leg.

Некоторые другие лекарства вызывают только локализованную реакцию, например, те, которые используются для облегчения боли при переломе ноги.

Classifying drugs

Классификация лекарств

The federal Food and Drug Administration classifies drugs in order to protect the safety of the consumer.

Федеральное управление по контролю за продуктами и лекарствами классифицирует лекарства для защиты безопасности потребителя.

Drugs do not affect all individuals in the same manner, as a person's age, body weight, and height help to determine how fast the body absorbs the drug.

Лекарства не влияют на всех людей одинаково, так как возраст, вес и рост человека помогают определить, насколько быстро тело усваивает лекарство.

Drugs are given a generic name when they are created by a pharmaceutical company.

Лекарствам присваивается общее название, когда они создаются фармацевтической компанией.

A specific trade name is then given to help consumers identify it and make it easier to remember.

Затем присваивается конкретное торговое название, чтобы помочь потребителям идентифицировать его и легче запомнить.

Drugs are classified according to their therapeutic abilities; thus, the same drug can fall under more than one classification.

Лекарства классифицируются в соответствии с их терапевтическими способностями; таким образом, одно и то же лекарство может попадать в более чем одну классификацию.

Herbal supplements and vitamins

Травяные добавки и витамины

Herbal remedies have been around for many years, and their origins can be traced back to many cultural groups, including Native American and Chinese societies.

Травяные средства существуют уже много лет, и их происхождение можно проследить до многих культурных групп, включая общества коренных американцев и китайцев.

Herbs have many uses, from cooking, to decoration, to healing.

Травы имеют множество применений, от кулинарии до декора и лечения.

Depending on the purpose of the plant and the need for it, all parts may be used, from the flowers and seeds down to the roots.

В зависимости от назначения растения и потребности в нем могут использоваться все его части, от цветов и семян до корней.

Compared to chemically-based drugs, herbs are more commonly prescribed by physicians in other parts of the world.

По сравнению с химическими лекарствами, травы чаще назначаются врачами в других частях мира.

Approximately 25% of all prescription drugs come from a natural botanical source, unlike other drugs that are chemically manufactured in a lab environment.

Примерно 25% всех рецептурных лекарств происходят из натурального ботанического источника, в отличие от других лекарств, которые химически производятся в лабораторных условиях.

People tend to purchase herbs and supplements as a means of preventing disease and maintaining good health, and as an additional form of treatment that is used in conjunction with standard pharmaceutical treatment methods.

Люди склонны покупать травы и добавки как средство предотвращения болезней и поддержания хорошего здоровья, а также как дополнительную форму лечения, используемую в сочетании со стандартными фармацевтическими методами лечения.

The massage therapist should have an understanding of the effects of herbal supplements because of their widespread use and because their effects could interact with prescription medications.

Массажист должен понимать воздействие травяных добавок из-за их широкого использования и потому что их эффекты могут взаимодействовать с рецептурными лекарствами.

Physiological effects of massage

Физиологические эффекты массажа

Western massage, otherwise known as Swedish massage, helps to relax the body, increase metabolism, speed healing, and provide emotional and physical relaxation.

Западный массаж, иначе известный как шведский массаж, помогает расслабить тело, увеличить метаболизм, ускорить заживление и обеспечить эмоциональное и физическое расслабление.

Similar massages on two individuals can produce two entirely different reactions.

Похожие массажи для двух разных людей могут вызвать совершенно разные реакции.

Techniques used in Swedish massage include light touches and gentle stimulation over the skin, which produce reflexive sensations.

Техники, используемые в шведском массаже, включают легкие прикосновения и нежную стимуляцию кожи, которые вызывают рефлекторные ощущения.

Mechanically stimulating the body by increasing pressure on the muscles and tissues results in an increase in blood flow to the area, causing an increase in nutrients and oxygen as well as the removal of wastes from the muscle.

Механическая стимуляция тела путем увеличения давления на мышцы и ткани приводит к увеличению кровотока в области, что вызывает увеличение поступления питательных веществ и кислорода, а также удаление отходов из мышцы.

By the end of the massage session, the body is in a more relaxed state.

К концу сеанса массажа тело находится в более расслабленном состоянии.

There is an increase in flexibility and a decrease in pain.

Увеличивается гибкость и уменьшается боль.

An increase in the production of sweat and oil from the glands can be seen by the end of the massage.

К концу массажа можно заметить увеличение выработки пота и масла железами.

There is an improvement in blood flow to the area, resulting in a temporary color change in the skin.

Улучшается кровоток в области, что приводит к временному изменению цвета кожи.

Finally, the temperature of the skin increases.

Наконец, повышается температура кожи.

Effects on muscular structure

Влияние на мышечную структуру

When a massage is being performed, the muscles undergo a transformation that helps them increase their nutritional intake, improves circulation, and helps to stimulate cellular activity within the muscle.

Когда выполняется массаж, мышцы претерпевают преобразование, которое помогает им увеличить потребление питательных веществ, улучшить кровообращение и стимулировать клеточную активность внутри мышцы.

Massage relaxes tense muscles and helps to alleviate the pain associated with muscle spasms.

Массаж расслабляет напряженные мышцы и помогает облегчить боль, связанную с мышечными спазмами.

During a massage, blood passes through the muscular tissue at a rate that is three times greater than when the muscle is at rest.

Во время массажа кровь проходит через мышечную ткань с скоростью, в три раза превышающей скорость, когда мышца находится в покое.

This action brings new supplies of blood to the area, and assists with the removal of waste material.

Это действие приводит к поступлению новых запасов крови в область и способствует удалению отходов.

After strenuous exercise, massage helps to alleviate the pain, stiffness, and soreness associated with the exercise.

После интенсивных упражнений массаж помогает облегчить боль, скованность и болезненность, связанные с упражнениями.

If massage is prescribed as a therapy after an injury, there is less scarring and buildup of connective tissue in the muscles.

Если массаж назначается в качестве терапии после травмы, то рубцов и скопления соединительной ткани в мышцах становится меньше.

Range of motion is also increased through massage.

Также массаж увеличивает диапазон движений.

Circulation is also increased, which helps to reduce the time lost due to the injury.

Также улучшается кровообращение, что помогает сократить время, потерянное из-за травмы.

Effects on nervous system

Влияние на нервную систему

The nervous system is comprised of the central nervous system (made up of the brain and spinal cord) and the peripheral nervous system (made up of the autonomic nervous system, cranial nerves, and spinal nerves).

Нервная система состоит из центральной нервной системы (состоящей из головного и спинного мозга) и периферической нервной системы (состоящей из вегетативной нервной системы, черепных нервов и спинномозговых нервов).

The nervous system has the ability to be either stimulated or soothed, depending on the type of muscle massage being utilized.

Нервная система может быть либо стимулирована, либо успокоена, в зависимости от типа используемого массажа мышц.

Techniques that stimulate the body include friction, percussion, and vibration.

Техники, стимулирующие тело, включают трение, перкуссию и вибрацию.

Light rubbing, rolling or wringing of the skin is known as the technique of friction.

Легкое растирание, катание или выжимание кожи известно как техника трения.

Percussion involves a series of tapping to increase the nervous irritability.

Перкуссия включает серию постукиваний для увеличения нервной раздражительности.

Depending on the duration, percussion has the ability to numb the nerves within the area.

В зависимости от продолжительности, перкуссия может обезболивать нервы в области.

Vibration involves applying shaking or trembling movements on the body part.

Вибрация включает применение трясущих или дрожащих движений на части тела.

The end result is the stimulation of peripheral nerves.

Конечный результат - стимуляция периферических нервов.

Soothing techniques that produce a calming effect include light stroking of the skin and pétrissage, which are light, kneading movements on the skin.

Успокаивающие техники, которые производят успокаивающий эффект, включают легкое поглаживание кожи и петриссаж, который представляет собой легкие, мягкие движения по коже.

Putting pressure on a specific trigger point desensitizes the area and releases hypertension in the muscle.

Давление на определенную точку спуска десенсибилизирует область и снимает гипертонию в мышце.

Effects on autonomic nervous system

Влияние на автономную нервную систему

The autonomic nervous system is divided into two distinct areas: the sympathetic nervous system and the parasympathetic nervous system.

Автономная нервная система делится на две отдельные области: симпатическую и парасимпатическую нервные системы.

The sympathetic nervous system is responsible for the “fight or flight” response, while the parasympathetic system counters these effects and helps to return the body to a relaxed state by reducing the heart rate and increasing circulation to bring about a relaxed state of being.

Симпатическая нервная система отвечает за реакцию "бей или беги", в то время как парасимпатическая система противодействует этим эффектам и помогает вернуть тело в расслабленное состояние, снижая частоту сердечных сокращений и увеличивая кровообращение для достижения расслабленного состояния.

The sympathetic nervous system, by contrast, increases the alertness of the body through the release of adrenaline and epinephrine.

В отличие от этого, симпатическая нервная система повышает бдительность тела за счет высвобождения адреналина и эпинефрина.

When a massage is performed, the reaction from the autonomic nervous system is initially one of invigoration, which gradually mellows into relaxation and sedation.

Когда выполняется массаж, реакция автономной нервной системы сначала является одной из бодрости, которая постепенно переходит в расслабление и седацию.

The parasympathetic nervous system is stimulated, leading to a reduction in epinephrine, norepinephrine, and blood pressure.

Стимулируется парасимпатическая нервная система, что приводит к снижению уровня эпинефрина, норэпинефрина и кровяного давления.

Effects on circulatory system

Влияние на кровеносную систему

When techniques such as massage, pressure, stroking, and percussion are performed on the body, the circulatory system responds in a favorable manner, which benefits the entire body.

Когда на тело воздействуют такие техники, как массаж, давление, поглаживание и перкуссия, кровеносная система реагирует благоприятно, что приносит пользу всему организму.

Stroking the skin lightly causes dilation in the capillaries.

Легкое поглаживание кожи вызывает расширение капилляров.

Applying stronger pressure while stroking leads to the skin taking on a flushed look and a longer-lasting period of dilation.

Применение более сильного давления во время поглаживания приводит к покраснению кожи и более длительному периоду расширения.

Percussion of the muscles causes the blood vessels to contract; they gradually ease up and cause a relaxed state.

Перкуссия мышц вызывает сокращение кровеносных сосудов; они постепенно расслабляются и вызывают расслабленное состояние.

Applying friction to the muscles and skin rapidly produces a response, in this case the flow of blood through the veins.

Применение трения к мышцам и коже быстро вызывает реакцию, в данном случае поток крови через вены.

It also accounts for the flow of interstitial fluid, which leads to a healthy cellular environment.

Это также способствует потоку межклеточной жидкости, что приводит к здоровой клеточной среде.

Kneading the muscles causes the blood to flow into the deeper sections of arteries and veins.

Разминание мышц вызывает приток крови в более глубокие участки артерий и вен.

Lighter massage techniques are responsible for lymph circulation, as they diminish the tendency towards edema in these areas.

Более легкие техники массажа отвечают за циркуляцию лимфы, так как они уменьшают склонность к отекам в этих областях.

Compression causes muscles to store a larger quantity of blood.

Компрессия заставляет мышцы запасать большее количество крови.

Finally, all massage techniques should be directed towards the heart: from the ends of the appendages towards the torso and also from the head downward.

Наконец, все техники массажа должны быть направлены к сердцу: от концов конечностей к туловищу, а также сверху вниз от головы.

Pain relief

Облегчение боли

The massage therapist should pay close attention to areas of concern in the patient's body before, during, and after the massage.

Массажист должен уделять особое внимание проблемным зонам в теле пациента до, во время и после массажа.

Techniques used during the massage have the ability to alleviate any suffering caused by pain or stress.

Техники, используемые во время массажа, способны облегчить любые страдания, вызванные болью или стрессом.

Of particular interest to the therapist are methods that can relieve the pain of a pain-spasm-pain cycle, which is indicated by ischemia (decreased blood flow to the area within a muscle).

Особый интерес для терапевта представляют методы, которые могут облегчить боль цикла "боль-спазм-боль", что указывает на ишемию (уменьшение притока крови к области внутри мышцы).

A proper therapeutic massage increases blood flow to an area, creating pleasurable sensations where there was previously only marked pain.

Правильный терапевтический массаж увеличивает приток крови к области, создавая приятные ощущения там, где ранее была только выраженная боль.

The nerve endings carry these signals to the brain, causing the overall feeling of calmness and relaxation throughout the body.

Нервные окончания переносят эти сигналы в мозг, вызывая общее ощущение спокойствия и расслабления во всем теле.

To combat ischemia, the massage therapist should focus on breaking the pain-spasm-pain cycle and increasing mobility in that area.

Для борьбы с ишемией массажист должен сосредоточиться на прерывании цикла "боль-спазм-боль" и увеличении подвижности в этой области.

Through therapeutic palpations, the exact area of pain can be identified.

С помощью терапевтических пальпаций можно точно определить область боли.

The therapist can then focus the massage in that area, reduce the amount of lactic acid within the muscle, and introduce oxygen and other nutrients to help speed healing.

Затем терапевт может сосредоточить массаж в этой области, уменьшить количество молочной кислоты в мышце и ввести кислород и другие питательные вещества, чтобы ускорить заживление.

Pain management

Управление болью

Pain management is one of the benefits obtained through massage therapy, as the muscle receives an influx of blood circulating through the tissue.

Управление болью является одним из преимуществ, получаемых через массажную терапию, поскольку мышца получает приток крови, циркулирующей через ткань.

Through a process known as gate control theory, the transmission of pain sensations from the affected area is interrupted and prevented from reaching the central nervous system.

Через процесс, известный как теория контроля ворот, передача болевых ощущений из пораженной области прерывается и предотвращается их достижение центральной нервной системы.

This is accomplished through stimulating the cutaneous receptors.

Это достигается за счет стимуляции кожных рецепторов.

Massage techniques such as rubbing and applying pressure also prevent the pain sensation from reaching the receptors in the brain.

Массажные техники, такие как растирание и приложение давления, также предотвращают достижение болевого ощущения до рецепторов в мозге.

An example of this response is the reduction in the degree of pain that results from rubbing an area that has been struck.

Примером этого ответа является уменьшение степени боли, которая возникает в результате растирания пораженной области.

Effects on autonomic nervous system

Влияние на автономную нервную систему

The autonomic nervous system is divided into two distinct areas: the sympathetic nervous system and the parasympathetic nervous system.

Автономная нервная система делится на две отдельные области: симпатическую и парасимпатическую нервные системы.

The sympathetic nervous system is responsible for the “fight or flight” response, while the parasympathetic system counters these effects and helps to return the body to a relaxed state by reducing the heart rate and increasing circulation to bring about a relaxed state of being.

Симпатическая нервная система отвечает за реакцию "бей или беги", в то время как парасимпатическая система противодействует этим эффектам и помогает вернуть тело в расслабленное состояние, снижая частоту сердечных сокращений и увеличивая кровообращение для достижения расслабленного состояния.

The sympathetic nervous system, by contrast, increases the alertness of the body through the release of adrenaline and epinephrine.

В отличие от этого, симпатическая нервная система повышает бдительность тела за счет высвобождения адреналина и эпинефрина.

When a massage is performed, the reaction from the autonomic nervous system is initially one of invigoration, which gradually mellows into relaxation and sedation.

Когда выполняется массаж, реакция автономной нервной системы сначала является одной из бодрости, которая постепенно переходит в расслабление и седацию.

The parasympathetic nervous system is stimulated, leading to a reduction in epinephrine, norepinephrine, and blood pressure.

Стимулируется парасимпатическая нервная система, что приводит к снижению уровня эпинефрина, норэпинефрина и кровяного давления.

Effects on circulatory system

Влияние на кровеносную систему

When techniques such as massage, pressure, stroking, and percussion are performed on the body, the circulatory system responds in a favorable manner, which benefits the entire body.

Когда на тело воздействуют такие техники, как массаж, давление, поглаживание и перкуссия, кровеносная система реагирует благоприятно, что приносит пользу всему организму.

Stroking the skin lightly causes dilation in the capillaries.

Легкое поглаживание кожи вызывает расширение капилляров.

Applying stronger pressure while stroking leads to the skin taking on a flushed look and a longer-lasting period of dilation.

Применение более сильного давления во время поглаживания приводит к покраснению кожи и более длительному периоду расширения.

Percussion of the muscles causes the blood vessels to contract; they gradually ease up and cause a relaxed state.

Перкуссия мышц вызывает сокращение кровеносных сосудов; они постепенно расслабляются и вызывают расслабленное состояние.

Applying friction to the muscles and skin rapidly produces a response, in this case the flow of blood through the veins.

Применение трения к мышцам и коже быстро вызывает реакцию, в данном случае поток крови через вены.

It also accounts for the flow of interstitial fluid, which leads to a healthy cellular environment.

Это также способствует потоку межклеточной жидкости, что приводит к здоровой клеточной среде.

Kneading the muscles causes the blood to flow into the deeper sections of arteries and veins.

Разминание мышц вызывает приток крови в более глубокие участки артерий и вен.

Lighter massage techniques are responsible for lymph circulation, as they diminish the tendency towards edema in these areas.

Более легкие техники массажа отвечают за циркуляцию лимфы, так как они уменьшают склонность к отекам в этих областях.

Compression causes muscles to store a larger quantity of blood.

Компрессия заставляет мышцы запасать большее количество крови.

Finally, all massage techniques should be directed towards the heart: from the ends of the appendages towards the torso and also from the head downward.

Наконец, все техники массажа должны быть направлены к сердцу: от концов конечностей к туловищу, а также сверху вниз от головы.

Pain relief

Облегчение боли

The massage therapist should pay close attention to areas of concern in the patient's body before, during, and after the massage.

Массажист должен уделять особое внимание проблемным зонам в теле пациента до, во время и после массажа.

Techniques used during the massage have the ability to alleviate any suffering caused by pain or stress.

Техники, используемые во время массажа, способны облегчить любые страдания, вызванные болью или стрессом.

Of particular interest to the therapist are methods that can relieve the pain of a pain-spasm-pain cycle, which is indicated by ischemia (decreased blood flow to the area within a muscle).

Особый интерес для терапевта представляют методы, которые могут облегчить боль цикла "боль-спазм-боль", что указывает на ишемию (уменьшение притока крови к области внутри мышцы).

A proper therapeutic massage increases blood flow to an area, creating pleasurable sensations where there was previously only marked pain.

Правильный терапевтический массаж увеличивает приток крови к области, создавая приятные ощущения там, где ранее была только выраженная боль.

The nerve endings carry these signals to the brain, causing the overall feeling of calmness and relaxation throughout the body.

Нервные окончания переносят эти сигналы в мозг, вызывая общее ощущение спокойствия и расслабления во всем теле.

To combat ischemia, the massage therapist should focus on breaking the pain-spasm-pain cycle and increasing mobility in that area.

Для борьбы с ишемией массажист должен сосредоточиться на прерывании цикла "боль-спазм-боль" и увеличении подвижности в этой области.

Through therapeutic palpations, the exact area of pain can be identified.

С помощью терапевтических пальпаций можно точно определить область боли.

The therapist can then focus the massage in that area, reduce the amount of lactic acid within the muscle, and introduce oxygen and other nutrients to help speed healing.

Затем терапевт может сосредоточить массаж в этой области, уменьшить количество молочной кислоты в мышце и ввести кислород и другие питательные вещества, чтобы ускорить заживление.

Pain management

Управление болью

Pain management is one of the benefits obtained through massage therapy, as the muscle receives an influx of blood circulating through the tissue.

Управление болью является одним из преимуществ, получаемых через массажную терапию, поскольку мышца получает приток крови, циркулирующей через ткань.

Through a process known as gate control theory, the transmission of pain sensations from the affected area is interrupted and prevented from reaching the central nervous system.

Через процесс, известный как теория контроля ворот, передача болевых ощущений из пораженной области прерывается и предотвращается их достижение центральной нервной системы.

This is accomplished through stimulating the cutaneous receptors.

Это достигается за счет стимуляции кожных рецепторов.

Massage techniques such as rubbing and applying pressure also prevent the pain sensation from reaching the receptors in the brain.

Массажные техники, такие как растирание и приложение давления, также предотвращают достижение болевого ощущения до рецепторов в мозге.

An example of this response is the reduction in the degree of pain that results from rubbing an area that has been struck.

Примером этого ответа является уменьшение степени боли, которая возникает в результате растирания пораженной области.

Stress

Стресс

When a person experiences significant stress in his or her life, it causes physiological and psychological changes in the body.

Когда человек испытывает значительный стресс в своей жизни, это вызывает физиологические и психологические изменения в организме.

At the physiological level, heart rates can increase, adrenaline rises, sweating may occur, and tightness can be felt within the muscles of the body as the skin prepares for a “fight or flight" response.

На физиологическом уровне может увеличиваться частота сердечных сокращений, повышаться уровень адреналина, появляться потливость и ощущаться напряжение в мышцах тела, поскольку

кожа готовится к реакции "бей или беги".

Psychologically, a person may feel overwhelmed, depressed, moody, or sad, and may even take drastic measures to deal with the stress, such as consuming alcohol or using drugs.

Психологически человек может чувствовать себя перегруженным, подавленным, раздражительным или грустным и даже может предпринять радикальные меры для борьбы со стрессом, такие как употребление алкоголя или наркотиков.

Massage is indicated as a means to help alleviate negative stress through the personal human contact inherent in treatment, and through ridding the body of toxins and waste in the cells.

Массаж рекомендуется как средство для облегчения негативного стресса через личный человеческий контакт, присущий лечению, и путем избавления организма от токсинов и отходов в клетках.

During the initial massage therapy consultation, the practitioner should be aware of any indicators of extreme stress and outline a plan that will bring relaxation to the client in a timely manner.

Во время первичной консультации по массажной терапии практикующий должен быть в курсе любых индикаторов экстремального стресса и наметить план, который вовремя принесет клиенту расслабление.

At no point should the practitioner assume the role of a psychotherapist or counselor.

Врач ни в коем случае не должен принимать на себя роль психотерапевта или консультанта.

Differentiation between pain and stress

Различие между болью и стрессом

Pain causes sensations that range from slight to severe.

Боль вызывает ощущения, которые варьируются от легких до сильных.

It indicates potential damage to the tissues or possible destruction within the body.

Она указывает на потенциальное повреждение тканей или возможное разрушение внутри тела.

Pain can be an indication of damage to nerve endings that lie beneath the surface of the skin, damage to the periosteum of the bones, damage to blood vessels and arteries, and finally, deeper damage to internal organs and muscles.

Боль может быть признаком повреждения нервных окончаний, лежащих под поверхностью кожи, повреждения периоста костей, повреждения кровеносных сосудов и артерий, и, наконец, более глубокого повреждения внутренних органов и мышц.

The body's response to pain is both physical and physiological, which means that the body's response to pain mimics the reaction that the body has to stress.

Реакция тела на боль является как физической, так и физиологической, что означает, что реакция

тела на боль имитирует реакцию, которую тело имеет на стресс.

Stress is any condition that causes strain on the body or tension within the body.

Стресс - это любое состояние, вызывающее напряжение в теле или напряжение внутри тела.

It can affect the internal balance and harmony within the body.

Он может повлиять на внутреннее равновесие и гармонию в теле.

Stress affects each person differently at varying levels.

Стресс влияет на каждого человека по-разному на разных уровнях.

Overall, increased stress can be detrimental to the health of the individual.

В целом, увеличенный стресс может быть вредным для здоровья человека.

The body's reactions to stress include an increased heart rate, the secretion of “flight or flight" hormones from the adrenal gland, deeper breathing, and increased blood pressure.

Реакции тела на стресс включают увеличение частоты сердечных сокращений, выделение гормонов "бей или беги" из надпочечников, более глубокое дыхание и повышение кровяного давления.

Dopamine and serotonin

Допамин и серотонин

During a massage, some of the chemicals released within the body produce positive physiological effects.

Во время массажа некоторые химические вещества, выделяемые в теле, производят положительные физиологические эффекты.

Neurotransmitters such as dopamine and serotonin are released, which contribute to pain control and mood elevation.

Нейромедиаторы, такие как допамин и серотонин, высвобождаются, что способствует контролю боли и повышению настроения.

One neurotransmitter is dopamine, which helps to control the brain's emotions, motor skills, and feelings of pleasure or pain.

Один из нейромедиаторов - допамин, который помогает контролировать эмоции мозга, моторные навыки и ощущения удовольствия или боли.

Serotonin is another type of neurotransmitter that also helps regulate moods, behavior, appetite, and memory.

Серотонин - это другой тип нейромедиатора, который также помогает регулировать настроение, поведение, аппетит и память.

Low levels of serotonin can contribute to depression, anxiety, sleep disorders, and even personality disorders.

Низкий уровень серотонина может способствовать развитию депрессии, тревожности, расстройств сна и даже личностных расстройств.

Massage helps to increase the levels of these neurotransmitters within the body and leads to a sense of peacefulness and calmness that can help reduce stress.

Массаж помогает увеличить уровень этих нейромедиаторов в теле и приводит к ощущению миролюбия и спокойствия, которые могут помочь снизить стресс.

Massage also contributes to appetite control and increased functioning of the immune system.

Массаж также способствует контролю аппетита и улучшению функционирования иммунной системы.

Therapeutic massage and anatomy and physiology

Терапевтический массаж и анатомия и физиология

Therapeutic massage is defined as the process of applying techniques such as effleurage, pétrissage, stretching, and stroking on the muscular structure of the body to ease pains in the tendons, ligaments, muscles, and surface of the skin.

Терапевтический массаж определяется как процесс применения техник, таких как эффлераж, петриссаж, растяжение и поглаживание на мышечной структуре тела для облегчения болей в сухожилиях, связках, мышцах и поверхности кожи.

This type of massage is intended to create a sense of calmness and relaxation, as well as to alleviate any pain, stiffness, or soreness in the body.

Этот тип массажа предназначен для создания ощущения спокойствия и расслабления, а также для облегчения любой боли, скованности или болезненности в теле.

Increased circulation, greater flexibility, improved muscle tone, and improved posture are additional effects that therapeutic massage has on the body.

Увеличенное кровообращение, большая гибкость, улучшенный тонус мышц и улучшенная осанка - дополнительные эффекты, которые терапевтический массаж оказывает на тело.

Having a basic understanding of human anatomy allows the massage therapist to focus on the parts of the body that require additional consideration and enables him to avoid measures that can cause pain to the client.

Наличие базовых знаний о человеческой анатомии позволяет массажисту сосредоточиться на частях тела, которые требуют дополнительного внимания, и избегать мер, которые могут вызвать боль у клиента.

Physiological changes include the lowering of the client's blood pressure, reduction in the heart rate, and slower, deeper breathing, all of which contribute to the relaxed state of the client.

Физиологические изменения включают снижение кровяного давления клиента, уменьшение частоты сердечных сокращений и более медленное, глубокое дыхание, все это способствует расслабленному состоянию клиента.

Massage movements

Движения массажа

The basic massage movements are as follows:

Основные движения массажа следующие:

• Touch — includes superficial and deep massage

• Прикосновение — включает поверхностный и глубокий массаж

• Gliding or effleurage movements — moving the hand or forearm over the body while applying varying amounts of pressure; can be aura stroking, superficial, or deep

• Скользящие или эффлеражные движения — перемещение руки или предплечья по телу с применением различного давления; могут быть прикосновения ауры, поверхностные или глубокие

• Kneading — includes pétrissage, rolling, lifting, and squeezing of the skin

• Меска — включает петриссаж, катание, подъем и сжатие кожи

• Friction — causing one layer of skin tissue to rub against another; can be performed by rolling, compressing, wringing, and vibrating

• Трение — трение одного слоя кожи о другой; может выполняться путем катания, сжатия, выжимания и вибрации

• Percussion —alternately striking the surface of the skin through cupping, slapping, tapping, and beating

• Перкуссия — чередующиеся удары по поверхности кожи с помощью похлопываний, шлепков, постукиваний и ударов

• Joint movements — manipulating the limbs of the body through passive or active movements

• Движения суставов — манипуляции с конечностями тела с помощью пассивных или активных движений

Touch

Прикосновение

Touch is defined as the action of initiating skin-to-skin contact between the massage therapist's hand and the client's body.

Прикосновение определяется как действие, при котором происходит контакт кожи с кожей между рукой массажиста и телом клиента.

Touch does not involve any movement.

Прикосновение не включает в себя движения.

The pressure can range from extremely light to deep pressure, depending on the type of reaction the therapist is trying to achieve.

Давление может варьироваться от очень легкого до глубокого, в зависимости от типа реакции, которую пытается достичь терапевт.

Touch can have a calming physiological effect on the client.

Прикосновение может иметь успокаивающий физиологический эффект на клиента.

The massage therapist should open the massage session with a few moments of touch as a means of connecting with the client and becoming comfortable with his personal body space.

Массажист должен начать сеанс массажа с нескольких моментов прикосновения как способа установления связи с клиентом и привыкания к его личному пространству тела.

This gentle touching is also performed at the end of the massage to signal the end of the session and provide a sense of closure for both the client and the therapist.

Это нежное прикосновение также выполняется в конце массажа, чтобы сигнализировать о конце сеанса и обеспечить чувство завершенности как для клиента, так и для терапевта.

Deep pressure can also be applied through touch.

Через прикосновение также может быть применено глубокое давление.

In this sense, touch is applied to calm, anesthetize, or stimulate the muscles.

В этом смысле прикосновение применяется для успокоения, анестезии или стимуляции мышц.

It is often used to soothe muscle spasms or alleviate pain.

Часто его используют для снятия мышечных спазмов или облегчения боли.

Force is applied through body movements rather than by relying only upon the strength of the therapist's arms.

Сила прикладывается через движения тела, а не только за счет силы рук терапевта.

Gliding Techniques

Техники скольжения

Ethereal stroking and feather stroking

Эфирное поглаживание и поглаживание пером

The types of movements that are based on maneuvering the hand over the client's body with varying degrees of pressure are known as gliding techniques.

Типы движений, основанные на маневрировании рукой по телу клиента с различной степенью давления, известны как техники скольжения.

Ethereal or aura stroking is the process in which the practitioner glides his hands over the length of the client's body, but does not actually touch the body.

Эфирное или ауральное поглаживание - это процесс, при котором практикующий скользит руками вдоль тела клиента, но на самом деле не касается тела.

The intention of this practice, according to some philosophies, is to smooth over the energy field that surrounds the body.

Согласно некоторым философиям, цель этой практики - сгладить энергетическое поле, окружающее тело.

A second type of gliding technique is feather stroking, which involves making long, gentle strokes from the center of the body outward.

Второй тип техники скольжения - поглаживание пером, которое включает выполнение длинных, нежных движений от центра тела наружу.

Effleuraqe and deep gliding

Эффлераж и глубокое скольжение

Effleurage is a common Swedish massage technique that calls for successive strokes over a long surface of the body.

Эффлераж - это распространенная техника шведского массажа, которая требует последовательных движений по длинной поверхности тела.

The pressure is increased with each stroke.

С каждым движением давление увеличивается.

Superficial gliding involves applying light pressure to the body with the hand over all surfaces.

Поверхностное скольжение включает приложение легкого давления на тело рукой по всем поверхностям.

This gives the therapist a chance to assess the condition of the muscles prior to commencing the massage.

Это дает терапевту возможность оценить состояние мышц перед началом массажа.

The amount of pressure exerted, the part of the hand that is used, and the way that the pressure is applied must all be considered when the deep gliding technique is being performed.

При выполнении техники глубокого скольжения необходимо учитывать величину прилагаемого давления, часть руки, которая используется, и способ приложения давления.

Deep gliding strokes are designed to stretch and broaden the muscle tissue and fascia.

Глубокие скользящие движения предназначены для растяжения и расширения мышечной ткани и фасции.

It is best to make these movements towards the heart to encourage blood and lymph flow.

Лучше всего выполнять эти движения в направлении к сердцу, чтобы стимулировать крово- и лимфоток.

Pétrissage

Петриссаж

Kneading, or pétrissage, is used on the fleshy parts of the body to bring about movement of fluid in deep tissues and help stretch the muscle tissue.

Меска, или петриссаж, используется на мясистых частях тела для обеспечения движения жидкости в глубоких тканях и помощи в растяжении мышечной ткани.

The skin is generally raised between the hands and kneaded with firm pressure in circular motions.

Кожа обычно поднимается между руками и месится с сильным давлением круговыми движениями.

Often, both hands are used to perform this motion.

Часто для выполнения этого движения используются обе руки.

In the type of pétrissage known as fulling, the tissue is lifted up and then spread out to enhance the area in between the muscular tissue.

В типе петриссажа, известном как полнение, ткань поднимается, а затем распространяется, чтобы увеличить пространство между мышечной тканью.

Another form of pétrissage is called skin rolling.

Другая форма петриссажа называется катанием кожи.

In this method, the fingers pick up the skin in alternate motions and gently pull it away from the underlying tissues to create a stretching of the fascia.

В этом методе пальцы захватывают кожу чередующимися движениями и осторожно оттягивают ее

от подлежащих тканей, создавая растяжение фасции.

This motion warms the skin and helps to remove any buildup of adhesions on the tissue.

Это движение согревает кожу и помогает устранить любое скопление спаек на ткани

Circular and cross-fiber friction

Круговое и поперечно-волоконное трение

Friction helps to move the superficial layers of tissue against the deeper tissues within the body.

Трение помогает перемещать поверхностные слои ткани относительно более глубоких тканей в теле.

The action of applying friction creates warmth when the therapist presses tissue upon tissue, thereby flattening it, releasing fluids from the tissue, and also stretching it at the same time.

Действие применения трения создает тепло, когда терапевт надавливает ткань на ткань, тем самым разглаживая ее, высвобождая жидкости из ткани и одновременно растягивая ее.

The warmth produced also causes the client's metabolic rate to increase.

Выделяемое тепло также увеличивает метаболический ритм клиента.

Types of friction methods include circular friction and cross-fiber friction.

К типам методов трения относятся круговое трение и поперечно-волоконное трение.

As the name implies, circular friction involves moving the fingers or hands over the client's skin in a circular pattern.

Как следует из названия, круговое трение включает движение пальцев или рук по коже клиента по кругу.

Cross-fiber friction is performed in a sharp, transverse direction to the muscle being worked on.

Поперечно-волоконное трение выполняется в резком поперечном направлении к работающей мышце.

This is the preferred method used when a specific muscle group is being rehabilitated; it promotes the rebuilding of elastic tissue fibers.

Это предпочтительный метод, используемый при реабилитации определенной группы мышц; он способствует восстановлению эластичных волокон ткани.

Slapping and tapping

Шлепки и постукивание

Percussion movements are quick, striking motions that are made alternately against the body.

Перкуссионные движения - это быстрые, ударные движения, выполняемые поочередно по телу.

This technique serves to stimulate the body.

Эта техника служит для стимуляции тела.

The movements do not involve the application of great force.

Движения не включают применение большой силы.

The types of percussion movements are slapping, tapping, cupping, hacking, and beating.

К типам перкуссионных движений относятся шлепки, постукивание, баночный массаж, хакинг и удары.

Slapping involves applying pressure from the flat palm of the hand against the surface of the body.

Шлепки включают приложение давления плоской ладонью руки к поверхности тела.

Tapping involves using the fingertips in such a way that only the pads of the fingers come in contact with the body.

Постукивание включает использование кончиков пальцев таким образом, чтобы только подушечки пальцев соприкасались с телом.

The fingers can be either held in a flexed position or straight.

Пальцы могут быть согнуты или прямы.

Either way, the pressure applied is very light.

В любом случае, прилагаемое давление очень легкое.

Cupping. hacking, and beating

Баночный массаж, хакинг и удары

Cupping involves shaping the hand into a curved shape prior to applying it to the body.

Баночный массаж включает формирование руки в изогнутую форму перед применением к телу.

This method is generally used on the rib area, and is a technique commonly used by respiratory therapists to eliminate build up and congestion in the lungs.

Этот метод обычно используется в области ребер и является техникой, обычно используемой респираторными терапевтами для устранения скопления и заложенности в легких.

Hacking is the use of the ulnar side of the hands to strike the body, which causes an improvement in circulation and relaxation.

Хакинг - это использование локтевой стороны рук для удара по телу, что приводит к улучшению кровообращения и расслаблению.

Beating involves using loose fists to gently pound the body, and is considered the heaviest and deepest form of percussion.

Удары включают использование свободных кулаков для легкого удара по телу и считаются самой тяжелой и глубокой формой перкуссии.

This technique is used primarily on the dense muscle tissues.

Эта техника в основном используется на плотных мышечных тканях.

PJM

Пассивное движение в суставах (ПДС)

One type of joint movement is known as passive joint movement (PJM).

Один из типов движения в суставах известен как пассивное движение в суставах (ПДС).

It is generally performed when the client is in a relaxed state and the therapist is able to maneuver, exercise, and stretch a part of the body.

Обычно это выполняется, когда клиент находится в расслабленном состоянии, и терапевт может маневрировать, тренировать и растягивать часть тела.

PJM is also used to determine the extent of any injuries to the client and to determine the exact range of motion that part of the body can achieve.

ПДС также используется для определения степени любых травм клиента и для определения точного диапазона движений, которые может достичь эта часть тела.

Working the muscle and joint in this way allows the therapist to help improve the mobility of the joint and extend its range of motion.

Работа с мышцей и суставом таким образом позволяет терапевту помочь улучшить подвижность сустава и расширить его диапазон движений.

To perform the passive joint movement, the therapist must take care to move the limb only in the direction that it is designed to move, without any forceful or sharp gestures.

Для выполнения пассивного движения в суставах терапевт должен следить за тем, чтобы двигать конечностью только в том направлении, в котором она предназначена для движения, без резких или сильных жестов.

If the movement is being done to assess damage, stopping at the point of the client's pain is indicated.

Если движение выполняется для оценки повреждения, необходимо остановиться в точке боли клиента.

To rehabilitate the joint, further extension of the limb is recommended.

Для реабилитации сустава рекомендуется дальнейшее продление конечности.

Circular and cross-fiber friction

Круговое и поперечно-волоконное трение

Friction helps to move the superficial layers of tissue against the deeper tissues within the body.

Трение помогает перемещать поверхностные слои ткани относительно более глубоких тканей в теле.

The action of applying friction creates warmth when the therapist presses tissue upon tissue, thereby flattening it, releasing fluids from the tissue, and also stretching it at the same time.

Действие применения трения создает тепло, когда терапевт надавливает ткань на ткань, тем самым разглаживая ее, высвобождая жидкости из ткани и одновременно растягивая ее.

The warmth produced also causes the client's metabolic rate to increase.

Выделяемое тепло также увеличивает метаболический ритм клиента.

Types of friction methods include circular friction and cross-fiber friction.

К типам методов трения относятся круговое трение и поперечно-волоконное трение.

As the name implies, circular friction involves moving the fingers or hands over the client's skin in a circular pattern.

Как следует из названия, круговое трение включает движение пальцев или рук по коже клиента по кругу.

Cross-fiber friction is performed in a sharp, transverse direction to the muscle being worked on.

Поперечно-волоконное трение выполняется в резком поперечном направлении к работающей мышце.

This is the preferred method used when a specific muscle group is being rehabilitated; it promotes the rebuilding of elastic tissue fibers.

Это предпочтительный метод, используемый при реабилитации определенной группы мышц; он способствует восстановлению эластичных волокон ткани.

Slapping and tapping

Шлепки и постукивание

Percussion movements are quick, striking motions that are made alternately against the body.

Перкуссионные движения - это быстрые, ударные движения, выполняемые поочередно по телу.

This technique serves to stimulate the body.

Эта техника служит для стимуляции тела.

The movements do not involve the application of great force.

Движения не включают применение большой силы.

The types of percussion movements are slapping, tapping, cupping, hacking, and beating.

К типам перкуссионных движений относятся шлепки, постукивание, баночный массаж, хакинг и удары.

Slapping involves applying pressure from the flat palm of the hand against the surface of the body.

Шлепки включают приложение давления плоской ладонью руки к поверхности тела.

Tapping involves using the fingertips in such a way that only the pads of the fingers come in contact with the body.

Постукивание включает использование кончиков пальцев таким образом, чтобы только подушечки пальцев соприкасались с телом.

The fingers can be either held in a flexed position or straight.

Пальцы могут быть согнуты или прямы.

Either way, the pressure applied is very light.

В любом случае, прилагаемое давление очень легкое.

Cupping. hacking, and beating

Баночный массаж, хакинг и удары

Cupping involves shaping the hand into a curved shape prior to applying it to the body.

Баночный массаж включает формирование руки в изогнутую форму перед применением к телу.

This method is generally used on the rib area, and is a technique commonly used by respiratory therapists to eliminate build up and congestion in the lungs.

Этот метод обычно используется в области ребер и является техникой, обычно используемой респираторными терапевтами для устранения скопления и заложенности в легких.

Hacking is the use of the ulnar side of the hands to strike the body, which causes an improvement in circulation and relaxation.

Хакинг - это использование локтевой стороны рук для удара по телу, что приводит к улучшению кровообращения и расслаблению.

Beating involves using loose fists to gently pound the body, and is considered the heaviest and deepest form of percussion.

Удары включают использование свободных кулаков для легкого удара по телу и считаются самой тяжелой и глубокой формой перкуссии.

This technique is used primarily on the dense muscle tissues.

Эта техника в основном используется на плотных мышечных тканях.

PJM

Пассивное движение в суставах (ПДС)

One type of joint movement is known as passive joint movement (PJM).

Один из типов движения в суставах известен как пассивное движение в суставах (ПДС).

It is generally performed when the client is in a relaxed state and the therapist is able to maneuver, exercise, and stretch a part of the body.

Обычно это выполняется, когда клиент находится в расслабленном состоянии, и терапевт может маневрировать, тренировать и растягивать часть тела.

PJM is also used to determine the extent of any injuries to the client and to determine the exact range of motion that part of the body can achieve.

ПДС также используется для определения степени любых травм клиента и для определения точного диапазона движений, которые может достичь эта часть тела.

Working the muscle and joint in this way allows the therapist to help improve the mobility of the joint and extend its range of motion.

Работа с мышцей и суставом таким образом позволяет терапевту помочь улучшить подвижность сустава и расширить его диапазон движений.

To perform the passive joint movement, the therapist must take care to move the limb only in the direction

that it is designed to move, without any forceful or sharp gestures.

Для выполнения пассивного движения в суставах терапевт должен следить за тем, чтобы двигать конечностью только в том направлении, в котором она предназначена для движения, без резких или сильных жестов.

If the movement is being done to assess damage, stopping at the point of the client's pain is indicated.

Если движение выполняется для оценки повреждения, необходимо остановиться в точке боли клиента.

To rehabilitate the joint, further extension of the limb is recommended.

Для реабилитации сустава рекомендуется дальнейшее продление конечности.

AJM

Активное Движение Сустава (АДС)

In active joint movement (АДС, the client is responsible for contracting the muscle to perform the required movement of the joint.

В активном движении сустава (АДС) клиент отвечает за сокращение мышцы для выполнения необходимого движения сустава.

It is commonly used as an assessment tool to determine the exact capabilities and the range of motion of the client.

Это обычно используется в качестве инструмента оценки для определения точных возможностей и диапазона движений клиента.

The results can be benchmarked at the start of treatment, with a comparison made at the end of treatment to note the progress made.

Результаты могут быть оценены в начале лечения, с последующим сравнением в конце лечения для отметки прогресса.

Active assistive joint movement is performed when the client attempts to move the joint through a series of movements.

Активное ассистирующее движение сустава выполняется, когда клиент пытается переместить сустав через серию движений.

The therapist assists when the client no longer has the strength or ability to move the injured limb further.

Терапевт помогает, когда клиент больше не имеет силы или возможности двигать травмированную конечность дальше.

This is primarily a therapeutic device designed to restore mobility in the limb.

Это в первую очередь терапевтическое устройство, предназначенное для восстановления подвижности конечности.

Another type of joint movement is active resistive joint movement.

Другой тип движения сустава - активное сопротивляющееся движение сустава.

In this action, the therapist or practitioner applies resistive force against the motion of the limb.

При этом действии терапевт или практикующий применяет сопротивляющуюся силу против движения конечности.

This allows for the buildup of muscle strength that, in turn, leads to increased use of the limb.

Это позволяет нарастить мышечную силу, что, в свою очередь, приводит к увеличению использования конечности.

Resistive motions such as these can be applied to any body part.

Сопротивляющиеся движения, такие как эти, могут быть применены к любой части тела.

Heat applications

Применение тепла

Massage therapists use a number of heat applications to stimulate circulation and alleviate tissue soreness.

Массажисты используют ряд тепловых приложений для стимуляции кровообращения и облегчения боли в тканях.

For the most part, heat applications involve moist heat in the form of hot baths and hot towels.

В большинстве случаев тепловые приложения включают влажное тепло в виде горячих ванн и горячих полотенец.

At all times, a massage therapist needs to be careful not to burn the client or raise the body temperature excessively.

Массажист всегда должен быть осторожен, чтобы не обжечь клиента или чрезмерно не повысить температуру тела.

These days, massage therapists typically use silica gel packs, which can be reused between clients.

В наши дни массажисты обычно используют пакеты с силикагелем, которые могут использоваться повторно между клиентами.

Hot applications should never be placed under the body and should not cover more than 1/5 of the surface area of the body so that they do not affect body temperature.

Горячие приложения никогда не должны размещаться под телом и не должны покрывать более 1/5 поверхности тела, чтобы они не влияли на температуру тела.

In general, hot applications are best used on specific, localized areas, such as when a client is experiencing tension or stiffness in a particular part of the body.

В общем, горячие приложения лучше всего использовать на конкретных, локализованных участках, например, когда клиент испытывает напряжение или скованность в определенной части тела.

Cold applications

Применение холода

Massage therapists use cold applications to reduce body temperature, diminish circulation, and numb a particular area of the body.

Массажисты используют холодные приложения для снижения температуры тела, уменьшения кровообращения и обезболивания определенной области тела.

Cold applications may take the form of compresses (cold, wet cloths) or direct applications of ice.

Холодные приложения могут принимать форму компрессов (холодные, влажные ткани) или прямого нанесения льда.

Applying ice to a particular part of the body for 10 minutes can reduce a client's sensitivity to pain a great deal.

Применение льда к определенной части тела на 10 минут может значительно снизить чувствительность клиента к боли.

Ice also diminishes inflammation.

Лед также уменьшает воспаление.

Inflammation should only be treated with the ice when the massage therapist is certain of its origin.

Воспаление следует лечить льдом только тогда, когда массажист уверен в его происхождении.

At no time should more than 1/5 of the client's body be subjected to a cold application, as this can dangerously affect body temperature.

Ни в коем случае более 1/5 тела клиента не должно подвергаться холодному приложению, так как это может опасно повлиять на температуру тела.

When the cold application is being used, the massage therapist should remove it every two or three minutes to make sure the skin is not blistering.

Когда используется холодное приложение, массажист должен снимать его каждые две или три минуты, чтобы убедиться, что кожа не образует волдыри.

Important terms

Важные термины

• Compression is the rhythmic movement of the hands or fingers on the muscular tissue.

• Компрессия — это ритмичное движение рук или пальцев по мышечной ткани.

• Palmar compression is directed onto the muscles transverse from the bone.

• Пальмарная компрессия направлена на мышцы поперек кости.

• It does not require the use of oils or lotions and, in fact, can be performed over clothing.

• Она не требует использования масел или лосьонов и, фактически, может выполняться через одежду.

• It is commonly used in sports massage.

• Часто используется в спортивном массаже.

• Rolling is the method in which a body part is rapidly passed back and forth between the hands.

• Роллинг - это метод, при котором часть тела быстро передается из рук в руки.

• This results in warmth and encourages relaxation of the deeper muscle tissue.

• Это приводит к согреванию и способствует расслаблению более глубоких мышечных тканей.

• Chucking is the process by which the tissue is grabbed between the hands and moved up and down along the length of the bone.

• Чакинг - это процесс, при котором ткань захватывается руками и перемещается вверх и вниз вдоль кости.

• This method is performed rather quickly.

• Этот метод выполняется довольно быстро.

• Wringing is a process that is similar to wringing water from a towel.

• Выжимание - это процесс, похожий на выжимание воды из полотенца.

• The hands move in opposing directions as the flesh is twisted against the bone.

• Руки двигаются в противоположных направлениях, в то время как плоть скручивается против кости.

• Vibration is a movement that is performed either manually or in conjunction with a device that produces continuous trembling movements against the muscle.

• Вибрация - это движение, которое выполняется вручную или в сочетании с устройством, производящим непрерывные дрожащие движения против мышцы.

• This action helps to desensitize and numb the area.

• Это действие помогает десенсибилизировать и обезболить область.

• End feel - This occurs when the practitioner moves a client's joint through the range of motion and, just before the end point, feels a change in the quality of the movement.

• Окончательное ощущение - это происходит, когда практикующий двигает сустав клиента через диапазон движений и, как раз перед конечной точкой, чувствует изменение в качестве движения.

• This sense of resistance, whether attributable to physiologic or anatomic factors, is known as the end feel.

• Это ощущение сопротивления, будь то физиологические или анатомические факторы, известно как окончательное ощущение.

• Hard end feel - This is the feeling of bone rubbing against bone.

• Твердое окончательное ощущение - это ощущение кости, трущейся о кость.

• A common location where this occurs is in the elbow joint.

• Обычное место, где это происходит, - это локтевой сустав.

• Soft end feel - This is the limitation that occurs when moving a joint due to the location of soft tissue, which prevents additional movement.

• Мягкое окончательное ощущение - это ограничение, возникающее при движении сустава из-за расположения мягких тканей, которые препятствуют дополнительному движению.

• Empty end feel. This is the presence of pain when moving a joint, which ends up causing restrictions on the full range of motion.

• Пустое окончательное ощущение - это наличие боли при движении сустава, что в конечном итоге приводит к ограничению полного диапазона движений.

Client Assessment and Treatment Planning

Оценка клиента и планирование лечения

Consultation

Консультация

Although the most important consultation will occur at the beginning of the therapeutic relationship, a massage therapist still needs to include some consultation in every meeting with a client.

Хотя самая важная консультация происходит в начале терапевтических отношений, массажисту все же необходимо включать некоторую консультацию на каждой встрече с клиентом.

To begin with, the therapist needs to find out how the self-care regimen is going.

Для начала терапевт должен узнать, как проходит режим самоухода.

If there has been any change in the client's medical status, the therapist needs to be informed of this at the beginning of the session.

Если произошли какие-либо изменения в медицинском статусе клиента, терапевт должен быть об этом проинформирован в начале сеанса.

Also, the therapist should solicit feedback about the last session.

Кроме того, терапевт должен запросить отзыв о последнем сеансе.

It is always a good idea to review the short-term and long-term goals of treatment and to ensure that the client is confident and optimistic about reaching these goals.

Всегда полезно пересматривать краткосрочные и долгосрочные цели лечения и убедиться, что клиент уверен и оптимистичен в достижении этих целей.

Finally, every massage session should include an opportunity for the client to bring up any issues he or she feels are relevant to treatment.

Наконец, каждый сеанс массажа должен включать возможность для клиента поднять любые вопросы, которые он или она считает актуальными для лечения.

Intake forms

Формы первичного приема

Most massage therapists have their clients fill out what is called an intake form during the first appointment; the completed form contains the client's entire medical history.

Большинство массажистов просят своих клиентов заполнить так называемую форму первичного приема во время первого визита; заполненная форма содержит всю медицинскую историю

клиента.

The form includes information about past problems, current health information, and a history of illness, injury, and medical procedures.

Форма включает информацию о прошлых проблемах, текущем состоянии здоровья и истории болезней, травм и медицинских процедур.

Many massage therapists include an informed consent section as part of the intake form.

Многие массажисты включают раздел информированного согласия в форму первичного приема.

If the client is on any medication, this should be indicated on the intake form.

Если клиент принимает какие-либо лекарства, это следует указать в форме первичного приема.

The intake form is also a good place to record the client's basic personal identification information, including their name, date of birth, address, and telephone number.

Форма первичного приема также является хорошим местом для записи основной личной информации клиента, включая его имя, дату рождения, адрес и номер телефона.

It is a good idea to store intake forms in an accessible location so that they can be updated in the future.

Хорошей идеей будет хранить формы первичного приема в доступном месте, чтобы их можно было обновлять в будущем.

SOAP form

Форма SOAP

Most massage therapists use what is called a SOAP form to record information about individual massage sessions.

Большинство массажистов используют так называемую форму SOAP для записи информации о каждом сеансе массажа.

The name is an acronym for the four sections of the form: Subjective, Objective, Activity, and Plan.

Название является аббревиатурой четырех разделов формы: Субъективный, Объективный, Активность и План.

In the subjective section, the massage therapist lists the description given by the client.

В субъективном разделе массажист указывает описание, данное клиентом.

In the objective section, the massage therapist lists all of his or her important observations, including the results of the postural assessment, range of motion assessment, and gait assessment.

В объективном разделе массажист перечисляет все свои важные наблюдения, включая результаты оценки осанки, оценки диапазона движений и оценки походки.

In the activity section, the massage therapist describes the procedures that were performed during the

session.

В разделе активности массажист описывает процедуры, выполненные во время сеанса.

In the plan section, the massage therapist indicates the future activities that should be performed in subsequent sessions.

В разделе плана массажист указывает будущие действия, которые следует выполнять в последующих сеансах.

Anterior postural assessment

Оценка передней осанки

A comprehensive postural assessment begins with an anterior postural assessment, in which the massage therapist looks at the front of the client's body.

Полная оценка осанки начинается с оценки передней осанки, при которой массажист смотрит на переднюю часть тела клиента.

The assessment is performed by evaluating a series of physical landmarks.

Оценка проводится путем оценки ряда физических ориентиров.

First, a massage therapist will note whether the ears are at the same level; then, he or she will check to see if the nose and chin lie on the midsagittal line.

Сначала массажист отмечает, находятся ли уши на одном уровне; затем он или она проверяет, лежат ли нос и подбородок на медианной линии.

The massage therapist will then check to see if the clavicles are even, and whether the sternum and belly button fall on the midsagittal line.

Затем массажист проверяет, находятся ли ключицы на одном уровне, и падают ли грудина и пупок на медианную линию.

The therapist then checks to see if the hands, which are dropped by the client's side, are at the same level, and whether the arches of the feet are roughly symmetrical.

Терапевт затем проверяет, находятся ли руки, опущенные с боку клиента, на одном уровне, и примерно симметричны ли своды стоп.

Any deviations should be noted on the postural assessment form.

Любые отклонения следует отметить в форме оценки осанки.

Posterior postural assessment

Оценка задней осанки

After assessing a client's anterior posture, the massage therapist will need to assess the posterior and lateral postures.

После оценки передней осанки клиента, массажисту необходимо оценить заднюю и боковую осанки.

A posterior assessment begins in the same manner as the anterior assessment: checking to see if the client's ears are level.

Оценка задней осанки начинается так же, как и передняя: проверка на то, находятся ли уши клиента на одном уровне.

The therapist will then check to see if the client's shoulders form a line that is parallel to the ground, and whether the spine appears to run along the midsagittal line.

Затем терапевт проверяет, образуют ли плечи клиента линию, параллельную земле, и кажется ли, что позвоночник проходит вдоль медианной линии.

As with the anterior assessment, the next step of the posterior assessment is to determine whether the client's pelvis is level, and whether his or her hands dangle to the same height.

Как и при передней оценке, следующим шагом задней оценки является определение, находится ли таз клиента на одном уровне, и висят ли его или ее руки на одной высоте.

Finally, the therapist will assess the client's legs to determine whether the musculature is flexed in a symmetrical manner and whether the client's weight seems to be evenly distributed between his or her feet.

Наконец, терапевт оценивает ноги клиента, чтобы определить, сгибается ли мускулатура симметрично и кажется ли, что вес клиента равномерно распределен между его или ее ногами.

Lateral postural assessment

Боковая оценка осанки

After completing the anterior and posterior postural assessments, the massage therapist will need to perform the lateral postural assessment.

После завершения передней и задней оценок осанки, массажисту необходимо выполнить боковую оценку осанки.

This begins by determining whether the client's head is properly positioned.

Это начинается с определения, правильно ли расположена голова клиента.

The ears should be slightly behind the vertical reference line, which runs just in front of the lateral malleolus.

Уши должны быть немного позади вертикальной опорной линии, которая проходит прямо перед боковым малеолусом.

The client's shoulders should be centered directly on the vertical reference line, and his or her hands should naturally face in the medial direction.

Плечи клиента должны быть расположены прямо на вертикальной опорной линии, а его или ее руки должны естественно быть обращены в медиальном направлении.

Finally, the client's knees should be positioned so that the middle of the joint is on the vertical reference line.

Наконец, колени клиента должны быть расположены так, чтобы середина сустава находилась на вертикальной опорной линии.

In general, the lateral postural assessment confirms problems with posture that were noted during the anterior and posterior assessments.

В общем, боковая оценка осанки подтверждает проблемы с осанкой, которые были отмечены во время передней и задней оценок.

The most common problem noted during a lateral postural assessment is that the head and neck are bent too far forward.

Наиболее часто встречающаяся проблема, отмеченная при боковой оценке осанки, заключается в том, что голова и шея слишком сильно наклонены вперед.

Gait assessment

Оценка походки

Typically, a massage therapist will follow up the postural assessment with a brief gait assessment (walking assessment).

Обычно массажист проводит оценку походки после оценки осанки.

The client will be directed to slowly walk in a straight line.

Клиента просят медленно идти по прямой линии.

The massage therapist will need to observe the client from the front, back, and side in order to collect the proper information.

Массажист должен наблюдать за клиентом спереди, сзади и сбоку, чтобы собрать необходимую информацию.

The client should be instructed to walk as naturally as possible.

Клиента следует инструктировать идти как можно более естественно.

The therapist will be looking for even, symmetrical steps.

Терапевт будет искать ровные, симметричные шаги.

The weight should be directed away from the arches of the feet.

Вес должен быть направлен в сторону от сводов стоп.

The therapist will also be looking to see if the client's head is positioned properly (above the spine), and if

the shoulders are held back.

Терапевт также будет смотреть, правильно ли расположена голова клиента (над позвоночником), и отведены ли плечи назад.

The arms should swing away from the body at the exact same length and speed, and each knee should bend the same amount during a step.

Руки должны качаться от тела на одинаковом расстоянии и с одинаковой скоростью, и каждое колено должно сгибаться на одинаковую величину при шаге.

Palpation assessment

Оценка пальпацией

During an introductory assessment of a new client, the massage therapist will need to use palpation to determine the client's problems and needs.

Во время вводной оценки нового клиента массажист должен использовать пальпацию, чтобы определить проблемы и потребности клиента.

Palpation is the use of touch to identify the structural characteristics of an individual's body.

Пальпация - это использование осязания для определения структурных характеристик тела человека.

When a massage therapist performs a palpation assessment, he or she is primarily focusing on four elements: temperature, texture, movement, and rhythm.

Когда массажист проводит оценку пальпацией, он или она в первую очередь сосредотачивается на четырех элементах: температуре, текстуре, движении и ритме.

It's important to use light touch while performing a palpation assessment.

Важно использовать легкое прикосновение при проведении оценки пальпацией.

Also, any palpation done on one side of the body should also be done on the other side.

Также любая пальпация, выполненная на одной стороне тела, должна быть выполнена и на другой стороне.

Palpation may be either superficial or, if necessary, quite deep.

Пальпация может быть как поверхностной, так и, при необходимости, достаточно глубокой.

A deep palpation should not be performed unless it is necessary, as it may be painful for the client.

Глубокую пальпацию следует выполнять только при необходимости, так как это может быть болезненно для клиента.

Basic range of motion assessment

Основная оценка диапазона движений

The basic range of motion assessment is an essential part of the introductory massage session.

Основная оценка диапазона движений является важной частью вводного сеанса массажа.

There are two components of this assessment: active range of motion assessment and passive range of motion assessment.

Эта оценка состоит из двух компонентов: оценки активного диапазона движений и оценки пассивного диапазона движений.

During the active range of motion assessment, the client will be flexing his or her joints without any assistance.

Во время оценки активного диапазона движений клиент будет сгибать свои суставы без посторонней помощи.

The client should move slowly, and the only joint in motion should be the one being assessed.

Клиент должен двигаться медленно, и единственным движущимся суставом должен быть тот, который оценивается.

The client should proceed until he or she feels significant resistance, whether in the form of pain or tension.

Клиент должен продолжать движение до тех пор, пока не почувствует значительное сопротивление, будь то боль или напряжение.

During a passive range of motion assessment, which is performed after the active range of motion assessment, the massage therapist will manipulate the joint without any assistance from the client.

Во время оценки пассивного диапазона движений, которая проводится после оценки активного диапазона движений, массажист будет манипулировать суставом без помощи клиента.

While manipulating the client's joints, the massage therapist should use gentle pressure and be responsive to any indications of pain or stress.

При манипулировании суставами клиента массажист должен использовать нежное давление и реагировать на любые признаки боли или стресса.

Temperature and texture of tissue

Температура и текстура ткани

When performing a palpation assessment, the massage therapist will be sensitive to changes in temperature and tissue texture.

При проведении оценки пальпацией, массажист будет чувствителен к изменениям температуры и текстуры ткани.

The temperature of tissue is a good indicator of circulation.

Температура ткани является хорошим индикатором циркуляции.

Warm tissue is receiving adequate blood flow, while tissue may be cold in areas affected by ischemia.

Тёплая ткань получает адекватный кровоток, в то время как ткань может быть холодной в областях, поражённых ишемией.

As for texture, it is common for healthy muscles to move freely and feel firm but yielding.

Что касается текстуры, здоровые мышцы обычно свободно двигаются и кажутся упругими, но податливыми.

A tense muscle, on the other hand, will be knotty and resistant to movement.

Напряжённая мышца, с другой стороны, будет узловатой и сопротивляющейся движению.

A healthy muscle will expand and yield in response to external pressure, while an unhealthy muscle will seem to melt away when force is applied.

Здоровая мышца расширится и поддастся под внешним давлением, в то время как больная мышца будет казаться растекающейся при приложении силы.

Moreover, an unhealthy muscle will be more likely to hurt when pressure is applied to it.

Более того, больная мышца скорее всего будет болеть, когда к ней прикладывается давление.

Movement and rhythm

Движение и ритм

A thorough palpation assessment will include tests to determine range of motion.

Тщательная оценка пальпации будет включать тесты для определения диапазона движений.

It is typical for a massage therapist to palpate a joint as it is in motion.

Для массажиста типично пальпировать сустав во время движения.

For example, the therapist might palpate the elbow as the arm is bending.

Например, терапевт может пальпировать локтевой сустав, когда рука сгибается.

If a muscle is resistant to movement or cannot relax enough to allow a normal range of motion, this is an indication of hypertonic muscle tissue.

Если мышца сопротивляется движению или не может достаточно расслабиться, чтобы обеспечить нормальный диапазон движений, это указывает на гипертонус мышечной ткани.

During the palpation assessment, the massage therapist must be aware of the client's breathing rhythm, heart rate, and craniosacral rhythm.

Во время оценки пальпации массажист должен быть в курсе ритма дыхания клиента, частоты сердечных сокращений и краниосакрального ритма.

It is better for the client's breathing to be slow and deep than shallow and fast.

Лучше, чтобы дыхание клиента было медленным и глубоким, а не поверхностным и быстрым.

As a client relaxes, his or her breathing should slow down and deepen.

По мере расслабления клиента его дыхание должно замедляться и углубляться.

It is also a good idea to check the heart rate at different points in the body, as restricted blood flow may be indicated by a slower pulse.

Также хорошей идеей является проверка пульса в различных точках тела, так как замедленный пульс может указывать на ограниченный кровоток.

The craniosacral flow is the motion of cerebrospinal fluid around the spinal cord and brain.

Краниосакральный поток - это движение цереброспинальной жидкости вокруг спинного мозга и мозга.

It can be checked by palpating the occipital, parietal, and temporal bones.

Его можно проверить, пальпируя затылочные, теменные и височные кости.

Basic components of a treatment plan

Основные компоненты плана лечения

After assessing the client and performing an initial treatment, the massage therapist and client will work together to develop a treatment plan.

После оценки клиента и проведения первоначального лечения массажист и клиент будут работать вместе над разработкой плана лечения.

In order to be considered complete, a plan for future treatment needs to include the following information: proposed length of treatment (including frequency and duration of sessions), treatment techniques to be used, recommendations for self-care, and any supplemental care required by the patient.

Чтобы план будущего лечения считался полным, он должен включать следующую информацию: предполагаемую продолжительность лечения (включая частоту и длительность сеансов), техники лечения, которые будут использоваться, рекомендации по самоуходу и любой дополнительный уход, требуемый пациентом.

The treatment plan must be agreed upon by both the massage therapist and the client.

План лечения должен быть согласован как массажистом, так и клиентом.

Oftentimes, a massage therapist and client will develop a list of short-term and long-term goals, in part so that the client can recognize the gains that are being made through regular massage therapy.

Часто массажист и клиент разрабатывают список краткосрочных и долгосрочных целей, частично для того, чтобы клиент мог узнать о достигнутых успехах благодаря регулярной массажной терапии.

Length of treatment

Продолжительность лечения

When developing a plan for future treatment, a massage therapist and his or her clients need to agree upon the appropriate duration and frequency of future sessions.

При разработке плана будущего лечения массажист и его клиенты должны договориться о соответствующей продолжительности и частоте будущих сеансов.

In order to do this, it will be necessary to ascertain the amount of healing time the client will require between sessions.

Для этого необходимо определить, сколько времени на восстановление потребуется клиенту между сеансами.

Clients who are under a great deal of stress or in bad health will require more healing time between sessions.

Клиенты, находящиеся под большим стрессом или имеющие плохое здоровье, потребуют больше времени на восстановление между сеансами.

If an individual is in good health, eats well, and has a relatively low stress lifestyle, he or she can be scheduled for more frequent and longer sessions.

Если человек здоров, хорошо питается и ведет относительно спокойный образ жизни, его можно записать на более частые и длительные сеансы.

In the initial session, the massage therapist should be conscious of the point at which the client begins to experience pain.

На первом сеансе массажист должен быть внимателен к тому моменту, когда клиент начинает испытывать боль.

With this in mind, future sessions should be scheduled so that they will not run too long.

Исходя из этого, будущие сеансы должны быть запланированы так, чтобы они не затягивались.

Encouraging clients to maintain a healthy lifestyle outside of the massage environment will enable them to receive more treatment and better results from treatment.

Поощрение клиентов к ведению здорового образа жизни вне массажного кабинета позволит им получать больше лечения и лучшие результаты от лечения.

Adjustments to a treatment plan

Корректировки плана лечения

The initial plan for future treatment will probably be devised during the first or second massage therapy session, so it is natural for the plan to require adjustment as more information is acquired.

Первоначальный план будущего лечения, вероятно, будет разработан во время первого или второго сеанса массажной терапии, поэтому естественно, что план потребует корректировки по мере получения дополнительной информации.

Also, regular massage therapy will produce internal changes in the client, which may affect his or her requirements on the table.

Кроме того, регулярная массажная терапия вызовет внутренние изменения у клиента, которые могут повлиять на его требования на столе.

Over time, clients may develop affinities for particular techniques, which can be used more frequently during subsequent sessions.

Со временем клиенты могут развить предпочтения к определенным техникам, которые могут использоваться чаще в последующих сеансах.

Finally, as clients begin to achieve their short-term and long-term goals, they may develop other reasons for wishing to continue massage therapy.

Наконец, по мере достижения клиентами краткосрочных и долгосрочных целей, у них могут появиться другие причины для продолжения массажной терапия.

Types of Massages

Виды массажа

Neuromuscular massage

Нейромышечный массаж

Neuromuscular massage emphasizes pressure applied to the so-called “trigger points” on the body.

Нейромышечный массаж подчеркивает давление, прилагаемое к так называемым "триггерным точкам" на теле.

Trigger points are areas where the nervous system can be stimulated through light touch.

Триггерные точки - это области, где нервная система может быть стимулирована через легкое прикосновение.

These points correspond to other areas of the body that can be healed through attention to the trigger points.

Эти точки соответствуют другим областям тела, которые могут быть исцелены через внимание к триггерным точкам.

Neuromuscular massage typically entails applying moderate pressure to the trigger points for prolonged periods of time.

Нейромышечный массаж обычно включает приложение умеренного давления к триггерным точкам на протяжении длительного времени.

The goals of neuromuscular therapy are to reduce pain, correct problems with posture, and enhance range of motion.

Цели нейромышечной терапии - уменьшение боли, исправление проблем с осанкой и улучшение диапазона движений.

The term “neuromuscular” reflects the attention this technique gives to the interrelationship between the nervous and muscular systems.

Термин "нейромышечный" отражает внимание, которое эта техника уделяет взаимосвязи между нервной и мышечной системами.

Circulatory massage

Массаж для улучшения кровообращения

Although most massage ends up improving the body's circulation, there are some modalities which have

this as their central aim.

Хотя большинство видов массажа в конечном итоге улучшают кровообращение в организме, существуют некоторые методики, которые имеют это в качестве основной цели.

The goal of circulatory massage is to improve the circulation of blood, lymphatic fluid, and waste products.

Цель массажа для улучшения кровообращения - улучшить циркуляцию крови, лимфы и продуктов распада.

Circulatory massage incorporates a variety of mechanical techniques that stimulate the flow of blood by improving the performance of arteries and veins.

Массаж для улучшения кровообращения включает в себя различные механические техники, которые стимулируют поток крови, улучшая работу артерий и вен.

Also, there are a number of lymph drainage techniques that initiate the movement of lymph from the body tissues to the heart.

Также существует ряд техник лимфодренажа, которые запускают движение лимфы от тканей тела к сердцу.

A trained massage therapist will also be able to stimulate the evacuation of waste by applying specific types of pressure to the lower intestine.

Квалифицированный массажист также сможет стимулировать выведение отходов, применяя специфические виды давления на нижний отдел кишечника.

Energy massage

Энергетический массаж

Two of the most common forms of energy massage are Reiki and polarity therapy.

Две из самых распространенных форм энергетического массажа - это Рейки и терапия полярностью.

Reiki aims to support the flow of energy throughout the body.

Рейки направлено на поддержание потока энергии по всему телу.

The practice of Reiki is relatively easy to learn; very little formal training is required.

Практика Рейки относительно легко изучается; требуется очень мало формального обучения.

Polarity therapy, meanwhile, seeks to improve health by making adjustments to the energy field that surrounds every human being.

Терапия полярностью, в свою очередь, стремится улучшить здоровье, внося коррективы в энергетическое поле, окружающее каждого человека.

According to practitioners of polarity therapy, the natural circulation of electrical energy around the human

body can be obstructed by imperfect body processes.

Согласно практикующим терапию полярностью, естественное циркуляция электрической энергии вокруг человеческого тела может быть затруднена несовершенными процессами в организме.

These obstructions may be caused by poor posture, mood disorders, or muscular tension.

Эти препятствия могут быть вызваны плохой осанкой, расстройствами настроения или мышечным напряжением.

The practitioner of polarity therapy tries to restore the electrical field around the subject so that he or she can regain normal energy flow.

Практикующий терапию полярностью пытается восстановить электрическое поле вокруг субъекта, чтобы он или она могли восстановить нормальный поток энергии.

Movement massage

Массаж движения

Movement massage modalities oblige the client to take a more active role in his or her therapy.

Методы массажа движения обязывают клиента принимать более активную роль в его или ее терапии.

Some of the most common varieties of movement massage are Feldenkrais, Trager, and Alexander.

Некоторые из наиболее распространенных видов массажа движения - это Фельденкрайз, Трейгер и Александер.

Feldenkrais emphasizes relearning common movement patterns in such a way that they diminish the stresses placed on certain parts of the body.

Фельденкрайз подчеркивает переосмысление общих моделей движения таким образом, чтобы они уменьшали нагрузку на определенные части тела.

The Alexander technique is specifically aimed at improving posture and balance by forcing the client to become conscious of habitual movements.

Техника Александера специально направлена на улучшение осанки и баланса за счет того, что клиент становится осознанным своих привычных движений.

This method is especially popular among actors and dancers because of the control it gives the client over his or her body.

Этот метод особенно популярен среди актеров и танцоров из-за контроля, который он дает клиенту над его или ее телом.

The Trager system encourages clients to move their bodies as a therapist applies light pressure to certain key areas; this technique is good for relieving muscular tension.

Система Трейгера побуждает клиентов двигать своими телами, пока терапевт оказывает легкое давление на определенные ключевые области; эта техника хороша для снятия мышечного

напряжения.

Structural and postural integration massage

Массаж структурной и постуральной интеграции

Structural and postural integration modalities emphasize the importance of developing and maintaining proper body alignment when standing and performing normal movements.

Методы структурной и постуральной интеграции подчеркивают важность развития и поддержания правильного выравнивания тела при стоянии и выполнении нормальных движений.

Two of the most common modalities in this category are Rolfing and Hellerwork.

Две из наиболее распространенных методик в этой категории - это Рольфинг и Хеллерворк.

Rolfing focuses on improving posture through a systematic reshaping of the body's myofascial structure.

Рольфинг сосредоточен на улучшении осанки через систематическое изменение миофасциальной структуры тела.

A certified “Rolfer” administers light pressure all over the body with his or her fingers, elbows, and knuckles.

Сертифицированный "Рольфер" оказывает легкое давление по всему телу с помощью пальцев, локтей и костяшек пальцев.

The goal is to relax the muscles until they reach their natural state of alignment.

Цель состоит в том, чтобы расслабить мышцы до тех пор, пока они не достигнут своего естественного состояния выравнивания.

Hellerwork, meanwhile, focuses on releasing built-up tension in the connective tissues.

Хеллерворк же сосредоточен на снятии накопившегося напряжения в соединительных тканях.

According to this discipline, the body becomes used to destructive misalignment and requires massage to regain its natural structure.

Согласно этой дисциплине, тело привыкает к разрушительному дисбалансу и требует массажа, чтобы восстановить свою естественную структуру.

Oriental massage modalities emphasize the flow of energy through the body.

Восточные методы массажа акцентируют внимание на потоке энергии через тело.

According to their theories, the unrestricted flow of energy supports good health.

Согласно их теориям, неограниченный поток энергии способствует хорошему здоровью.

Some of the most common modalities in this category are Acupressure and Shiatsu massage.

Некоторые из самых распространенных методов в этой категории - это Акупрессура и массаж Шиацу.

Acupressure, as the name indicates, is a combination of acupuncture and massage.

Акупрессура, как следует из названия, является сочетанием акупунктуры и массажа.

It involves the application of light pressure to the points of the body which, in acupuncture, are pierced with needles.

Она включает применение легкого давления к точкам тела, которые в акупунктуре прокалываются иглами.

Shiatsu is a similar therapy that involves treating the entire body.

Шиацу - это подобная терапия, которая включает лечение всего тела.

Shiatsu theory asserts that by restoring the overall health of the body, particular areas of stress and tension can be alleviated.

Теория Шиацу утверждает, что восстановление общего здоровья тела может облегчить определенные области стресса и напряжения.

Shiatsu involves the application of light pressure to the acupuncture sites in the hope that it will restore effective energy flow through the body.

Шиацу включает применение легкого давления к акупунктурным точкам в надежде, что это восстановит эффективный поток энергии через тело.

Reflexology

Рефлексология

Reflexology is a study that involves stimulating certain parts of the body to produce a reaction in other parts of the body.

Рефлексология - это методика, которая включает стимуляцию определенных частей тела для вызова реакции в других его частях.

It is based on the principal that every organ within the body has a corresponding point on either the hands or feet.

Она основана на принципе, что каждый орган в теле имеет соответствующую точку на руках или ногах.

By applying pressure to the ball of the foot, for example, the practitioner can produce a favorable reaction within the lungs and heart.

Например, применяя давление к подушечке стопы, практикующий может вызвать благоприятную

реакцию в легких и сердце.

In addition to the organs, reflexology can also affect glands and muscles.

Помимо органов, рефлексология также может влиять на железы и мышцы.

Through the application of pressure to the areas corresponding to these glands, tension can be relieved, and there may be an overall increase in body function.

Птем применения давления к областям, соответствующим этим железам, можно снять напряжение и, возможно, улучшить общее функционирование организма.

As an example, the heel of the foot is believed to correspond to the lower back.

Например, считается, что пятка стопы соответствует нижней части спины.

Pressure on the big toe can lead to relief from headaches.

Давление на большой палец ноги может привести к облегчению головной боли.

It is important to understand that some skeptics do not believe that this type of massage is beneficial.

Важно понимать, что некоторые скептики не верят в пользу такого типа массажа.

In any case, practitioners should not project the opinion that reflexology is a medical cure-all.

В любом случае, практикующие не должны выдавать рефлексологию за панацею.

Chair massage

Массаж на стуле

Chair massage originated in Japan and is believed to be several centuries old.

Массаж на стуле возник в Японии и, как считается, имеет несколько вековую историю.

It is a form of massage that has become increasingly popular.

Это форма массажа, которая становится все более популярной.

It can be found in shopping malls, airports, workplaces, convention centers, and other areas where large numbers of people congregate.

Его можно найти в торговых центрах, аэропортах, на рабочих местах, в конференц-центрах и других местах, где собирается большое количество людей.

Chair massage allows the client to be fully clothed while sitting in a chair in a semi-reclined, prone position.

Массаж на стуле позволяет клиенту оставаться полностью одетым, сидя на стуле в полулежачем, удобном положении.

Chair massage is an effective way to introduce massage to a person who may exhibit adverse reactions to touch, and is it also suitable for those who may consider traditional Swedish massage too invasive.

Массаж на стуле является эффективным способом познакомить человека с массажем, который может испытывать негативные реакции на прикосновения, и также подходит для тех, кто считает традиционный шведский массаж слишком инвазивным.

Advantages of chair massage

Преимущества массажа на стуле

Chair massage is often an introduction to massage therapy for individuals who, for one reason or another, are apprehensive about the process.

Массаж на стуле часто является введением в массажную терапию для людей, которые по той или иной причине опасаются этого процесса.

Chair massage is sometimes used as a way to introduce positive reactions to touch.

Иногда массаж на стуле используется как способ вызвать положительные реакции на прикосновения.

It may be suitable for those who have been victims of sexual, physical, or emotional abuse.

Он может подходить для тех, кто был жертвой сексуального, физического или эмоционального насилия.

The chair massage technique enables the practitioner to complete a session in less than 30 minutes, thus making it readily accessible to those on a tight schedule.

Техника массажа на стуле позволяет практикующему завершить сеанс менее чем за 30 минут, делая его легкодоступным для людей с плотным графиком.

Finally, chair massage is more cost-effective than standard massage sessions, allowing it to be used by people who are less inclined or able to spend money on weekly massages.

Наконец, массаж на стуле более экономичен, чем стандартные сеансы массажа, что позволяет использовать его людям, которые менее склонны или способны тратить деньги на еженедельные массажи.

Proceure for performing chair massage

Процедура выполнения массажа в кресле

Due to the high volume of massages being performed by chair massage practitioners, the initial consultation will likely be shorter than in a standard therapeutic setting.

Из-за большого количества массажей, выполняемых практикующими массаж в кресле, первичная консультация, вероятно, будет короче, чем в стандартной терапевтической обстановке.

However, the practitioner should still screen for any contraindications to the massage prior to commencement.

Тем не менее, практикующий должен все же проверить наличие противопоказаний к массажу перед его началом.

As the client is fully clothed and seated in a prone position, certain techniques, including effleurage and gliding, are not possible.

Поскольку клиент полностью одет и находится в лежачем положении, некоторые техники, включая эффлераж и скольжение, невозможны.

Due to the nature of chair massage, friction, percussion, and deep touches are the only appropriate techniques.

Из-за особенностей массажа в кресле, трение, перкуссия и глубокие прикосновения являются единственными подходящими техниками.

With the client seated in the prone position, the head, neck, shoulders, back, and hips may be the only areas the practitioner can access.

Когда клиент находится в лежачем положении, голова, шея, плечи, спина и бедра могут быть единственными областями, к которым может получить доступ практикующий.

Special considerations and hygienic practices

Особые соображения и гигиенические практики

Some chair massages require the therapist to take special considerations into account in order to provide adequate therapeutic benefits to the client.

Некоторые виды массажа в кресле требуют от терапевта учета особых соображений для обеспечения адекватных терапевтических преимуществ клиенту.

In some cases, the client is seated in a supine position to enable the therapist to gain access to the lower legs and feet to perform massage in those areas.

В некоторых случаях клиент располагается в положении лежа на спине, чтобы терапевт мог получить доступ к нижним конечностям и стопам для проведения массажа в этих областях.

After each client leaves, the practitioner must ensure the chair meets standards of cleanliness before the next client is seated.

После ухода каждого клиента практикующий должен убедиться, что кресло соответствует стандартам чистоты перед тем, как следующий клиент будет расположен.

Wiping down areas that come into contact with the client's skin with an anti-bacterial cleanser is important to control transmission of bacteria or germs.

Протирание областей, контактирующих с кожей клиента антибактериальным средством, важно для контроля передачи бактерий или микробов.

As an alternative, disposable coverings for the face cushion can be used.

В качестве альтернативы могут использоваться одноразовые покрытия для подголовника.

Lymph massage

Лимфатический массаж

Lymph massage is closely related to Swedish massage.

Лимфатический массаж тесно связан со шведским массажем.

It is designed to assist with the movement of the lymphatic fluids within the body.

Он предназначен для помощи в движении лимфатической жидкости внутри тела.

When lymph nodes are filled with fluid, a condition known as lymphedema, physicians sometimes recommend lymph drainage massage as a means of alleviating the symptoms.

Когда лимфатические узлы наполнены жидкостью, состояние, известное как лимфедема, врачи иногда рекомендуют массаж для лимфодренажа как средство облегчения симптомов.

Specific methods designed to assist with the flow of lymph fluids can cause an increase in metabolism, drain stagnant fluids and toxins, and stimulate the immune system.

Специальные методы, предназначенные для помощи в потоке лимфатической жидкости, могут вызвать увеличение метаболизма, отвод застоявшихся жидкостей и токсинов, и стимулировать иммунную систему.

The rhythmic movements used in lymph massage also stimulate the parasympathetic nervous system which, in turn, helps to relieve stress, depression, and insomnia.

Ритмичные движения, используемые в лимфатическом массаже, также стимулируют парасимпатическую нервную систему, что, в свою очередь, помогает облегчить стресс, депрессию и бессонницу.

Lymph massage can also help rebalance the chemistry within the body, assist in tissue regeneration, normalize organs, and boost the immune system.

Лимфатический массаж также может помочь восстановить химический баланс в теле, способствовать регенерации тканей, нормализовать органы и укрепить иммунную систему.

When done correctly, the procedure entails gentle, slow movements that are performed over the lymph nodes in a circular pattern.

При правильном выполнении процедура включает нежные, медленные движения, выполняемые над лимфатическими узлами по круговой траектории.

Light pressure is then applied in the direction of lymph flow to direct the movement of lymph.

Затем легкое давление прикладывается в направлении потока лимфы для направления движения лимфы.

Deep tissue massage

Массаж глубоких тканей

Deep tissue massage targets the tissues of the body that are below the superficial musculature.

Массаж глубоких тканей направлен на ткани тела, которые находятся под поверхностной мускулатурой.

Some of the most common forms of deep tissue massage include cross-fiber friction, connective tissue massage, craniosacral massage, and myofascial massage.

Некоторые из наиболее распространенных форм массажа глубоких тканей включают кросс-фиброзное трение, массаж соединительной ткани, краниосакральный массаж и миофасциальный массаж.

A deep tissue massage generally includes long strokes of moderate intensity and prolonged periods of pressure to certain points on the body.

Массаж глубоких тканей обычно включает длинные движения умеренной интенсивности и продолжительное давление на определенные точки тела.

In order to apply direct contact to the deep muscles of the body, a certain degree of relaxation must be achieved.

Для прямого контакта с глубокими мышцами тела необходимо достичь определенной степени расслабления.

Therefore, it may take a while before attention can be directed to the deep muscles.

Поэтому может пройти некоторое время, прежде чем внимание можно будет направить на глубокие мышцы.

Deep tissue massage can be painful, so the client should be monitored closely during each session.

Массаж глубоких тканей может быть болезненным, поэтому за клиентом следует тщательно наблюдать во время каждой сессии.

Deep tissue massage refers to the massage style that focuses on the deeper muscles and fascia tissues.

Массаж глубоких тканей относится к стилю массажа, который сосредоточен на более глубоких мышцах и фасциальных тканях.

Various techniques are used in this form of massage to alleviate any tension in the muscular fibers.

Различные техники используются в этой форме массажа для облегчения любого напряжения в мышечных волокнах.

Massage of this nature can also contribute to psychological and physiological changes in the body.

Массаж такого рода также может способствовать психологическим и физиологическим изменениям

в организме.

These therapeutic techniques may require long warm-up periods before the deep tissues of the client can be accessed.

Эти терапевтические техники могут требовать длительных периодов разогрева, прежде чем можно будет получить доступ к глубоким тканям клиента.

The intent behind this type of massage is to loosen the bonds between the layers of connective tissue.

Цель этого типа массажа - ослабить связи между слоями соединительной ткани.

Some of the popular deep massage techniques are Rolfing, Trager, Hellerwork, and Feldenkrais.

Некоторые из популярных техник глубокого массажа - это Рольфинг, Трейджер, Хеллерворк и Фельденкрайз.

Rolfing

Рольфинг

One type of deep tissue massage, known as Rolfing, is named after Dr. Ida Rolf, the woman who developed the technique.

Один из видов массажа глубоких тканей, известный как Рольфинг, назван в честь доктора Иды Рольф, женщины, разработавшей эту технику.

She devised this technique to alleviate tension and structural problems caused by years of poor posture and alignment.

Она разработала эту технику для облегчения напряжения и структурных проблем, вызванных годами плохой осанки и выравнивания.

Rolfing utilizes a heavy-handed technique to realign the body.

Рольфинг использует тяжелую технику для реального выравнивания тела.

Performed over a series of many treatments, the massage therapist uses his or her hands, fists, or even knuckles to align the body's movements and create a sense of balance within.

Выполняемый в течение серии многих процедур, массажист использует свои руки, кулаки или даже костяшки пальцев для выравнивания движений тела и создания ощущения баланса внутри.

A full treatment of Rolfing involves a series of 10 treatments, although fewer treatments can also lead to improvement.

Полное лечение Рольфингом включает серию из 10 процедур, хотя и меньшее количество процедур также может привести к улучшению.

Trigger point therapy

Терапия триггерными точками

Trigger points in the body refer to skeletal muscle areas that are hyperirritable.

Триггерные точки в теле относятся к областям скелетных мышц, которые являются гиперраздражимыми.

The presence of palpable nodules in the bands of muscle fibers sometimes causes pain responses that can refer to other parts of the body.

Наличие ощутимых узлов в полосах мышечных волокон иногда вызывает болевые реакции, которые могут относиться к другим частям тела.

Trigger points are classified according to their location in the body and whether or not pain is felt upon palpitation.

Триггерные точки классифицируются в соответствии с их расположением в теле и тем, ощущается ли боль при пальпации.

A common trigger point site is an acupuncture site, though some trigger points are located elsewhere on the body.

Обычное место триггерной точки - это место акупунктуры, хотя некоторые триггерные точки расположены в других местах тела.

Activation of a trigger point can be caused by an increase in stress levels, overuse of a particular muscle, and even an arthritic condition.

Активация триггерной точки может быть вызвана увеличением уровня стресса, чрезмерным использованием определенной мышцы и даже артритическим состоянием.

A brief listing of common trigger points is given below:

Ниже приведен краткий список общих триггерных точек:

• Active myofascial trigger point

• Активная миофасциальная триггерная точка

• Latent myofascial trigger point

• Латентная миофасциальная триггерная точка

• Central trigger point

• Центральная триггерная точка

• Attachment trigger point

• Триггерная точка прикрепления

• Primary (or key) trigger point

• Основная (или ключевая) триггерная точка

• Satellite trigger point

• Спутниковая триггерная точка

• Associate trigger point

• Сопутствующая триггерная точка

Acupressure

Акупрессура

Similar in theory to acupuncture, acupressure is a Chinese technique in which pressure is applied from the hand, elbow, or fingers to acupuncture points across the body.

Похожая по теории на акупунктуру, акупрессура - это китайская техника, при которой давление оказывается рукой, локтем или пальцами на акупунктурные точки по всему телу.

The purpose of acupressure is to relieve the body by balancing the physical and psychological aspects.

Цель акупрессуры - облегчить состояние тела, уравновешивая физические и психологические аспекты.

Through this method, a person can experience an increase in circulatory function and an enhanced ability to manage pain.

С помощью этого метода человек может испытать улучшение функции кровообращения и повышенную способность управлять болью.

Acupressure is usually part of an overall health regimen that also incorporates a healthy diet, exercise, and meditation.

Акупрессура обычно является частью общей программы здоровья, которая также включает в себя здоровое питание, упражнения и медитацию.

The overall goal is to develop a holistic lifestyle.

Общая цель - развить целостный образ жизни.

Areas of the body where pressure points may be found are along the crown of the head, the temple, the forehead, and the upper jaw.

Области тела, где могут быть найдены точки давления, находятся вдоль макушки головы, виска, лба и верхней челюсти.

Other areas can include the sides and front of the neck, upper arms, elbow joint, and the outside of the thighs and lower legs.

Другие области могут включать боковые и передние части шеи, верхние части рук, локтевой сустав и внешнюю сторону бедер и голеней.

Areas that commonly experience feelings of relief through acupressure include the toes, metatarsals, ankles, heels, and Achilles tendon.

Области, которые обычно испытывают облегчение благодаря акупрессуре, включают пальцы ног,

плюсневые кости, лодыжки, пятки и ахиллово сухожилие.

Hydrotherapy, heat therapy, and cold treatments

Гидротерапия, тепловая терапия и холодовые процедуры

Hydrotherapy is the practice of using water in its liquid, gas, or solid forms as part of a massage therapy treatment plan.

Гидротерапия - это практика использования воды в ее жидкой, газообразной или твердой формах как части плана лечения массажной терапией.

Heat therapy can involve the application of dry heat, moist heat, or diathermy.

Тепловая терапия может включать применение сухого тепла, влажного тепла или диатермии.

Dry heat involves the use of heating pads, infrared radiation, or a sauna.

Сухое тепло включает использование грелок, инфракрасного излучения или сауны.

Moist heat can come from an immersion bath, spray, heat packs, or a steam bath.

Влажное тепло может быть получено от ванн, спреев, тепловых пакетов или паровой бани.

Diathermy can entail the transmission of shortwave or microwave electromagnetic fields onto the tissue.

Диатермия может включать передачу коротковолновых или микроволновых электромагнитных полей на ткань.

The purpose of heat therapy is to cause vessels to dilate and increase circulation.

Цель тепловой терапии - вызвать расширение сосудов и улучшение кровообращения.

Care must be taken to closely monitor the client's body temperature.

Необходимо тщательно контролировать температуру тела клиента.

Cold therapy is also known as cryotherapy.

Холодовая терапия также известна как криотерапия.

This technique is performed to help reduce the edema, swelling, and pain accompanying an injury.

Эта техника выполняется для того, чтобы помочь уменьшить отек, припухлость и боль, сопровождающие травму.

Cold treatments should be applied for short periods of time due to the possibility of tissue injury from the cold.

Холодовые процедуры следует применять в течение коротких периодов времени из-за возможности повреждения тканей от холода.

Examples of cold treatments are immersion baths, ice packs, ice massage, mechanical compressors, and

vasocoolant sprays.

Примеры холодовых процедур - это ванны, ледяные компрессы, массаж льдом, механические компрессоры и вазокулантные спреи.

When used as a method of therapy, water can be used in any of its three forms: solid, liquid, or gaseous vapor.

Когда используется в качестве метода терапии, вода может использоваться в любой из её трёх форм: твёрдой, жидкой или газообразной.

When cold water is used for hydrotherapy, it has the immediate effect of cooling the skin and drawing blood away from the surface of the body.

Когда холодная вода используется для гидротерапии, она немедленно охлаждает кожу и отводит кровь от поверхности тела.

The nerves experience a reduction in their sensitivity levels and the activity of the body's cells in that particular area begins to slow down.

Нервы испытывают снижение уровня чувствительности, и активность клеток тела в этой области начинает замедляться.

After these initial reactions take place, a secondary reaction occurs, which causes the skin to become warmer and more relaxed.

После этих первичных реакций происходит вторичная реакция, которая заставляет кожу становиться теплее и более расслабленной.

The blood cells on the surface of the skin begin to expand again and nerve impulses increase.

Кровяные клетки на поверхности кожи снова начинают расширяться, и нервные импульсы усиливаются.

The activity level of nearby cells increases.

Уровень активности близлежащих клеток повышается.

When heat therapy is conducted, reactions that occur cause the blood cells from the interior of the body to move towards the surface of the skin, which produces a reddish area on the skin.

Когда проводится тепловая терапия, реакции, которые происходят, заставляют кровяные клетки из внутренней части тела двигаться к поверхности кожи, что вызывает покраснение на коже.

These blood vessels dilate and cause an increase in circulation.

Эти кровеносные сосуды расширяются и вызывают увеличение кровообращения.

The body's temperature rises, and sweating may occur.

Температура тела повышается, и может начаться потоотделение.

All of these changes serve to relax the blood vessels, nerves, and muscles.

Все эти изменения способствуют расслаблению кровеносных сосудов, нервов и мышц.

Aromatherapy

Ароматерапия

Aromatherapy is the use of essential oils from natural herbs, flowers, and spices to enhance the massage experience through the sense of smell.

Ароматерапия - это использование эфирных масел из натуральных трав, цветов и специй для усиления массажного опыта через обоняние.

These aromas can bring about a specific reaction, and are commonly chosen to augment the massage session.

Эти ароматы могут вызвать определенную реакцию и обычно выбираются для усиления массажной сессии.

Some of the most popular essential oils are chamomile, eucalyptus, jasmine, lavender, and lemongrass.

Некоторые из самых популярных эфирных масел - это ромашка, эвкалипт, жасмин, лаванда и лемонграсс.

The effects these oils produce can be calming, stimulating, refreshing, or relaxing.

Эффекты, которые производят эти масла, могут быть успокаивающими, стимулирующими, освежающими или расслабляющими.

It is not a good idea to use these essential oils at their full strength.

Не рекомендуется использовать эти эфирные масла в неразбавленном виде.

Instead, they should be combined with another medium, such as carrier oil.

Вместо этого их следует смешивать с другим веществом, например, с базовым маслом.

This oil serves as a lubricant and helps to blend the oil so it is not overly concentrated, which can cause irritation.

Это масло служит смазкой и помогает смешивать масло так, чтобы оно не было слишком концентрированным, что может вызвать раздражение.

Aromatherapy can also involve the use of scented candles or lotion.

Ароматерапия также может включать использование ароматизированных свечей или лосьона.

Prior to the massage, the therapist should consult the intake form or ask the client verbally about any allergies or sensitivities to oils or aromas that may be used during the massage.

Перед массажем терапевт должен проконсультироваться с анкетой клиента или устно спросить клиента о любых аллергиях или чувствительности к маслам или ароматам, которые могут быть использованы во время массажа.

Body wraps

Обёртывания тела

Body wraps are used for different purposes, including relaxation, detoxification, and cleansing and softening the skin.

Обёртывания тела используются для различных целей, включая релаксацию, детоксикацию, очищение и смягчение кожи.

Various substances can be used in the wraps, including seaweed, volcanic clay, and mud.

В обёртываниях можно использовать различные вещества, включая водоросли, вулканическую глину и грязь.

Heat is a common element of wraps, whether it comes from an outside source or is obtained from the body.

Тепло является общим элементом обёртываний, независимо от того, исходит ли оно из внешнего источника или получено от тела.

Contraindicators for wraps include high blood pressure, heart disease, and pregnancy.

Противопоказания для обёртываний включают высокое кровяное давление, сердечные заболевания и беременность.

Body wraps are beneficial in that they provide comfort, security, and warmth, and also allow the nutrients to be absorbed in a closed environment instead of being dispersed through the air.

Обёртывания тела полезны тем, что они обеспечивают комфорт, безопасность и тепло, а также позволяют питательным веществам усваиваться в закрытой среде, а не рассеиваться в воздухе.

Technique for performing a body wrap

Техника выполнения обёртывания тела

When performing a body wrap, the practitioner must be aware of factors that may prevent the client from being fully wrapped.

При выполнении обёртывания тела практикующий должен быть осведомлён о факторах, которые могут помешать полному обёртыванию клиента.

The practitioner must also take precautions when determining the temperature level of the wrap.

Практикующий также должен соблюдать осторожность при определении уровня температуры обёртывания.

The table is laid out with a blanket, a thermal blanket, a towel, and finally, a plastic wrap.

Стол застилают одеялом, термоодеялом, полотенцем и, наконец, пластиковой плёнкой.

The client lies down on this plastic and an exfoliation is performed on the client's skin prior to the application of the seaweed or mud.

Клиент ложится на эту плёнку, и перед нанесением водорослей или грязи проводится

эксфолиация кожи клиента.

As the seaweed or mud is brushed over the body, the practitioner wraps that portion of the body to prevent heat from escaping.

Когда водоросли или грязь наносятся на тело, практикующий оборачивает эту часть тела, чтобы предотвратить утечку тепла.

Upon completion, the client is completely engulfed in wraps and is allowed to relax for some time before being assisted through the clean-up process by the therapist.

По завершении клиент полностью обёрнут и может некоторое время расслабиться, прежде чем терапевт поможет ему с процессом очистки.

Exfoliation procedure

Процедура эксфолиации

An exfoliation procedure can be performed in a massage therapy room.

Процедуру эксфолиации можно провести в комнате для массажа.

In this instance, the body is moistened with a sponge rather than in a shower or bath.

В этом случае тело увлажняют губкой, а не в душе или ванне.

After the body has been moistened, the practitioner puts salts or exfoliates into his hands and applies them in a circular fashion over the body.

После увлажнения тела практикующий наносит на руки соль или скраб и круговыми движениями втирает их в тело.

Only one surface is exfoliated at a time.

Эксфолиация проводится поочередно на одной поверхности.

A wet towel is used to wipe off the salts, and then a wet loofah is used to apply soap to the body.

Соль смывают влажным полотенцем, затем влажной мочалкой наносят мыло на тело.

After the body has been cleansed, another hot, wet cloth is used to remove all residue of soap.

После очищения тела горячим влажным полотенцем удаляют все остатки мыла.

The body is then dried off with another towel, and the practitioner then applies moisturizer all over the body.

Затем тело вытирают полотенцем и практикующий наносит увлажняющий крем на все тело.

Exfoliation using salts from the Dead Sea is similar in nature, except the salts are mixed with water to form a paste prior to applying them to the body.

Эксфолиация с использованием солей Мертвого моря аналогична, за исключением того, что перед

нанесением на тело соль смешивают с водой до состояния пасты.

Athletic or sports massage

Атлетический или спортивный массаж

Athletic massage is used to help treat athletic injuries, which increases the level of strength training, conditioning, and activity.

Атлетический массаж используется для лечения спортивных травм, что повышает уровень силовых тренировок, кондиционирования и активности.

The sports massage therapist must be knowledgeable about anatomy, physiology, kinesiology, and biomechanics in order to help the athlete return to the level of conditioning required for his sport.

Спортивный массажист должен быть знаком с анатомией, физиологией, кинезиологией и биомеханикой, чтобы помочь спортсмену вернуться к необходимому уровню подготовки для его вида спорта.

Biomechanics refers to the movement of the body.

Биомеханика относится к движению тела.

Soft tissue injuries commonly account for a large portion of the injuries seen by the sports massage therapist.

Травмы мягких тканей часто составляют большую часть травм, с которыми сталкивается спортивный массажист.

Sports massage therapists must have knowledge of the various muscle groups and how they are used within the sport.

Спортивные массажисты должны иметь знания о различных группах мышц и о том, как они используются в спорте.

It is also important for him to understand the functions of the circulatory system and the nervous system, as they also interact with the muscles.

Также важно, чтобы он понимал функции кровеносной и нервной систем, так как они также взаимодействуют с мышцами.

Beneficial effects

Полезные эффекты

The main effects of an athletic massage are:

Основные эффекты атлетического массажа:

• Oxygen is more readily available, which allows for repair of the injured body part.

• Кислород становится более доступным, что позволяет восстановить поврежденную часть тела.

• Waste materials are flushed out by increased circulation, causing increased energy levels.

• С помощью усиленного кровообращения выводятся отходы, что приводит к повышению уровня энергии.

• The muscles, ligaments, and tendons are stretched, allowing for greater flexibility.

• Мышцы, связки и сухожилия растягиваются, что обеспечивает большую гибкость.

• The occurrence of muscle spasms is reduced.

• Снижается вероятность возникновения мышечных спазмов.

• Adhesions are broken down within the muscle, resulting in less scar tissue formation after an injury.

• Разрушаются спайки в мышце, что приводит к меньшему образованию рубцовой ткани после травмы.

• Collagen fibers come into alignment, leading to a stronger healed area.

• Коллагеновые волокна выравниваются, что приводит к более крепкому заживлению области.

• The likelihood of future injuries is reduced.

• Снижается вероятность будущих травм.

• Acids are released from the body, which causes the muscles to “bounce" back after an intense workout.

• Из организма выделяются кислоты, что позволяет мышцам «восстановиться» после интенсивной тренировки.

• The career of an athlete can potentially be extended because they may sustain fewer injuries.

• Карьера спортсмена может потенциально продлиться, так как он может получать меньше травм.

When performing a warm-up massage on an athlete, it is important to note any potential problems that could lead to a more serious, debilitating injury.

При проведении разогревающего массажа спортсмену важно отметить любые потенциальные проблемы, которые могут привести к более серьезной, ослабляющей травме.

If an injury does occur, massage can help to alleviate the common problems associated with the injury.

Если травма все же произошла, массаж может помочь облегчить общие проблемы, связанные с травмой.

Massage is an effective means of reducing edema and swelling of the affected joint or area.

Массаж является эффективным средством уменьшения отека и припухлости пораженного сустава или области.

The time that the body needs to recover from the injury is minimized.

Время, необходимое телу для восстановления после травмы, минимизируется.

The scar tissue that is formed at the site of the injury is more flexible, which means the tissue is less stiff.

Рубцовая ткань, образующаяся в месте травмы, становится более гибкой, что означает меньшую жесткость ткани.

The athlete can develop an increased range of motion in the affected limb as a result of continued massage.

В результате регулярного массажа спортсмен может развить увеличенный диапазон движений в пораженной конечности.

The athlete stands a greater chance of returning to full form more quickly than if massage was not included as part of the rehabilitation program.

Спортсмен имеет больше шансов быстрее вернуться к полной форме, чем если бы массаж не был включен в программу реабилитации.

Components of athletic massage

Компоненты спортивного массажа

An athletic massage is broken down into four parts: pre-event massage, post-event massage, restorative or training massage, and rehabilitation massage.

Спортивный массаж делится на четыре части: массаж перед событием, массаж после события, восстановительный или тренировочный массаж и реабилитационный массаж.

Pre-event massage is used before a competition to prepare and invigorate the athlete for the rigors of a competition.

Массаж перед событием используется перед соревнованием для подготовки и стимуляции спортсмена к трудностям соревнования.

It is usually given between 15 minutes to 4 hours before a competition to increase flexibility and circulation.

Обычно его проводят за 15 минут до 4 часов до соревнования для увеличения гибкости и циркуляции крови.

A post-event massage helps to cool the body down and restore the tissues to their normal state.

Массаж после события помогает охладить тело и восстановить ткани в их нормальное состояние.

The kneading, compression, and light stretching also helps to relax the athlete.

Разминание, компрессия и легкое растяжение также помогают расслабить спортсмена.

A restorative massage is used during training, and includes deep cross-fiber friction and joint stretches.

Восстановительный массаж используется во время тренировок и включает глубокое поперечное трение и растяжение суставов.

Rehabilitation massage is used to help heal and repair muscle tissue after an injury.

Реабилитационный массаж используется для лечения и восстановления мышечной ткани после травмы.

This type of massage shortens the recuperative time and also prevents any scar tissue from forming.

Этот тип массажа сокращает время восстановления и также предотвращает образование рубцовой ткани.

It helps build a stronger muscle or joint, and also allows the athlete to return to training with less likelihood of re-injury.

Он помогает укрепить мышцу или сустав, а также позволяет спортсмену вернуться к тренировкам с меньшей вероятностью повторной травмы.

Business Practices

Практика ведения бизнеса

Self-employed

Самозанятость

One of the first decisions that must be made after being certified as a massage therapist is whether to go into business for oneself or work as an employee at a spa, doctor's office, or medical facility.

Одно из первых решений, которое необходимо принять после получения сертификата массажиста, - это работать на себя или в качестве сотрудника в спа, врачебном кабинете или медицинском учреждении.

There are pros and cons to each situation.

На каждый из этих вариантов есть свои плюсы и минусы.

Working as a self-employed massage therapist forces the practitioner to be responsible for paying his own employment taxes, paying for needed supplies (such as office equipment and the massage table), and assuming any rental costs for the facility.

Работа в качестве самозанятого массажиста обязывает практикующего отвечать за уплату своих налогов на трудоустройство, оплату необходимых материалов (таких как офисное оборудование и массажный стол) и предполагаемые расходы на аренду помещения.

Disadvantages include the lack of a formal support team, being responsible for managing the paperwork for the business side as a self-employed entity, and the lack of a steady paycheck due to the time needed to build the business.

Недостатки включают отсутствие формальной поддержки команды, ответственность за управление документацией для бизнеса в качестве самозанятого лица и отсутствие стабильной заработной платы из-за времени, необходимого для развития бизнеса.

Working in an established environment allows the therapist to have a built-in clientele, without incurring the overhead costs of doing business.

Работа в устоявшейся среде позволяет терапевту иметь встроенную клиентуру, не неся общих издержек ведения бизнеса.

Additionally, the therapist has the support of fellow employees to help with increased client loads.

Кроме того, терапевт имеет поддержку коллег по работе для помощи с увеличенной клиентской нагрузкой.

The company would also provide benefits such as vacation, sick leave, and health insurance, and would be responsible for paying any state and federal employer taxes.

Компания также предоставляла бы такие льготы, как отпуск, больничный и медицинскую страховку, и несла бы ответственность за уплату всех государственных и федеральных налогов с работодателей.

Types of businesses

Виды бизнеса

A massage therapist has the option of registering their business as a sole proprietor, partnership, limited liability corporation, or corporation.

Массажист может зарегистрировать свой бизнес как индивидуальное предприятие, партнерство, корпорацию с ограниченной ответственностью или корпорацию.

There are advantages and disadvantages to each of these arrangements.

Каждая из этих форм имеет свои преимущества и недостатки.

A sole proprietorship is a business in which the owner assumes all responsibility for the business, whether from a financial or obligatory standpoint.

Индивидуальное предприятие - это бизнес, в котором владелец берет на себя всю ответственность за бизнес, будь то с финансовой или обязательной точки зрения.

The individual is also legally responsible for all failures of the business and may be held accountable if any lawsuits are brought against the company.

Лицо также несет юридическую ответственность за все неудачи бизнеса и может быть привлечено к ответственности, если против компании будут поданы иски.

The courts will see the individual and the business as one entity.

Суды будут рассматривать лицо и бизнес как единое целое.

Therefore, the person is held legally responsible for any business debt.

Таким образом, лицо несет юридическую ответственность за любой бизнес-долг.

An advantage of a sole proprietorship is that the owner is not accountable to a board or group of shareholders.

Преимущество индивидуального предприятия заключается в том, что владелец не отчитывается перед советом директоров или группой акционеров.

Under a partnership, two or more individuals share in the successes and failures of the business; all partners share equally in the risk.

В рамках партнерства два или более лиц участвуют в успехах и неудачах бизнеса; все партнеры равномерно делят риск.

It is similar to a sole proprietorship in that the group of owners can be held personally responsible for all activities of the business.

Это похоже на индивидуальное предприятие тем, что группа владельцев может быть лично ответственна за все действия бизнеса.

A limited liability corporation (LLC) is a combination of a partnership and a corporation.

Корпорация с ограниченной ответственностью (LLC) является комбинацией партнерства и корпорации.

A limited liability corporation has some of the same benefits as a corporation, but there is less paperwork involved.

Корпорация с ограниченной ответственностью имеет некоторые из тех же преимуществ, что и корпорация, но при этом меньше бумажной работы.

Additionally, an LLC offers more protection of one's personal assets in the event of a lawsuit.

Кроме того, LLC предлагает большую защиту личных активов в случае судебного иска.

Finally, a corporation assigns management of the business to a board of directors who share in the policy development and decision-making processes.

Наконец, корпорация поручает управление бизнесом совету директоров, который участвует в разработке политики и процессе принятия решений.

Stockholders are financially tied to the success of the company, as they share in any profits that are made.

Акционеры финансово связаны с успехом компании, так как они участвуют в любой полученной прибыли.

Start-up expenses

Начальные расходы

As with any business, money is needed to buy the necessary office equipment and to help cover the costs of leasing space.

Как и в любом бизнесе, требуются деньги для покупки необходимого офисного оборудования и покрытия расходов на аренду помещения.

Start-up expenses for a massage therapy practice can include the following:

Начальные расходы для практики массажной терапии могут включать следующее:

• Work location — While leasing office space is more expensive than working from one's home, safety concerns may drive many therapists to find space to share with other therapists.

• Рабочее место — Аренда офисного пространства более дорогая, чем работа из дома, но вопросы безопасности могут побудить многих терапевтов искать пространство для совместной работы с другими специалистами.

• Utilities — This refers to the costs associated with electricity, water, gas, phone lines, etc. that will be required in the work space.

• Коммунальные услуги — Это относится к расходам, связанным с электричеством, водой, газом, телефонными линиями и т. д., которые будут необходимы на рабочем месте.

• Massage therapy tables and other equipment — This can include portable as well as stationary massage tables and chairs, bolsters, towels and linens, and massage oils and lotions.

• Столы для массажной терапии и другое оборудование — Это может включать в себя как переносные, так и стационарные массажные столы и кресла, подушки, полотенца и постельное белье, а также массажные масла и лосьоны.

• Furniture — Desk and chairs are needed for the waiting area, office, and conference room.

• Мебель — Для зоны ожидания, офиса и конференц-зала требуются стол и стулья.

• Office supplies — Required supplies could include a computer, fax machine, file cabinets, writing utensils, appointment books, etc.

• Канцелярские принадлежности — Необходимые принадлежности могут включать компьютер, факс, файловые шкафы, письменные принадлежности, записные книжки и т. д.

• Advertising and printing expenses — These are the costs of marketing your massage therapy business, whether through print, TV, or radio advertisements.

• Расходы на рекламу и печать — Это расходы на маркетинг вашего массажного бизнеса, будь то через печатные издания, телевидение или радиорекламу.

• Insurance and licensing costs — These help the practitioner limit liabilities and ensure they are able to remain in business.

• Стоимость страхования и лицензирования — Это помогает практикующему специалисту ограничить ответственность и гарантировать возможность продолжения бизнеса.

Licenses and permits

Лицензии и разрешения

In order to successfully operate a business, several licenses must be obtained.

Для успешной работы бизнеса необходимо получить несколько лицензий.

• Fictitious name statement (DBA) — This is required to differentiate between the owner's name and the name of the business.

• Заявление о вымышленном имени (DBA) — Это требуется для различия между именем владельца и названием бизнеса.

• Business license — This is required to operate a business within a city.

• Бизнес-лицензия — Это требуется для ведения бизнеса в пределах города.

• Massage license — This allows the practitioner to receive fees for massage services.

• Лицензия на массаж — Это позволяет практикующему специалисту получать плату за массажные услуги.

• Sales tax permit — This is required if the practitioner sells products or charges tax on services.

• Разрешение на продажу — Это требуется, если практикующий специалист продает товары или взимает налог на услуги.

• Planning and zoning permits — These are required to ensure that the business meets the zoning requirements for that area, especially if the business is run out of the owner's home.

• Разрешения на планировку и зонирование — Они требуются для того, чтобы бизнес соответствовал требованиям зонирования для этой области, особенно если бизнес ведется из дома владельца.

• Building safety permit — After an inspection to determine that a facility is safe for use by both employees and clients, a building permit is issued in the name of the business.

• Разрешение на безопасность здания — После инспекции, чтобы определить, что объект безопасен для использования как сотрудниками, так и клиентами, выдается разрешение на строительство на имя бизнеса.

• Employers Identification Number (EIN) — This is a number assigned to the business for federal tax purposes.

• Идентификационный номер работодателя (EIN) — Это номер, присвоенный бизнесу для федеральных налоговых целей.

• Provider's number — An ID number to help identify a specific practitioner for the purposes of insurance paperwork and claims information.

• Номер поставщика — Идентификационный номер для идентификации конкретного практикующего специалиста для целей страховой документации и информации о претензиях.

Insurance

Страхование

In addition to purchasing insurance to address the risks of fire and theft, the massage therapist practitioner also needs to consider other types of insurance to protect the business.

В дополнение к приобретению страховки для защиты от рисков пожара и кражи, массажисту также необходимо рассмотреть другие виды страхования для защиты бизнеса.

• Liability insurance covers the business in the event of any injuries on the property, or if litigation is brought against the business. If the business is run out of the home, some of these incidents may be covered under the homeowner's policy.

• Страхование ответственности покрывает бизнес в случае любых травм на территории или если против бизнеса возбуждено судебное дело. Если бизнес ведется из дома, некоторые из этих

инцидентов могут быть покрыты домовладельческим полисом.

• Professional liability insurance guards against the possibility of litigation being brought forth by a client who feels that the practitioner caused injury or harm because they were negligent while providing services.

• Профессиональное страхование ответственности защищает от возможности возникновения судебного иска со стороны клиента, который считает, что практикующий причинил ему травму или вред из-за небрежности при оказании услуг.

• Automobile insurance covers the passengers and the vehicle in the event of an accident. Coverage ranges from liability only to full coverage, regardless of fault. This insurance should be obtained as an individual, but also if a vehicle is used for business purposes and travel.

• Автомобильное страхование покрывает пассажиров и транспортное средство в случае аварии. Страховое покрытие варьируется от ответственности до полного покрытия, независимо от вины. Эту страховку следует получать как физическое лицо, так и в случае использования транспортного средства в бизнес-целях и для путешествий.

• Worker's compensation insurance covers those employees who have been hired to work for the practitioner if they become injured while on the job.

• Страхование компенсации работникам покрывает тех сотрудников, которые были наняты для работы у практикующего, если они получили травму на рабочем месте.

• Medical and health insurance can also be provided for the owner/practitioner and all of his employees.

• Медицинское и здоровьесберегающее страхование также может быть предоставлено владельцу/практикующему и всем его сотрудникам.

• Disability insurance covers any employees who become disabled due to injuries sustained on the job.

• Страхование от инвалидности покрывает любых сотрудников, которые стали инвалидами в результате травм, полученных на работе.

Business ethics

Деловая этика

In order to run a successful and ethical massage therapy practice, the massage therapist should adhere to the following guidelines to provide the best possible level of service to his or her clientele.

Для успешного и этичного ведения практики массажной терапии, массажист должен следовать следующим рекомендациям, чтобы предоставлять своим клиентам наилучший возможный уровень обслуживания.

Presenting oneself professionally, both in attitude and in appearance, and projecting a positive demeanor is important to make your clients feel at ease.

Профессиональное представление себя, как в отношении, так и во внешнем виде, а также демонстрация позитивного поведения важны для того, чтобы клиенты чувствовали себя комфортно.

Treating each client with the same level of respect, regardless of gender or age, also shows concern for the client, as does adhering to the schedule in order to provide ample time for each client.

Отношение к каждому клиенту с одинаковым уровнем уважения, независимо от пола или возраста, также демонстрирует заботу о клиенте, как и соблюдение расписания для предоставления достаточного времени каждому клиенту.

Additionally, being able to run one's business in an organized manner shows good business skills and allows the therapist to be attentive to the needs of their clients.

Кроме того, умение вести свой бизнес организованно демонстрирует хорошие деловые навыки и позволяет терапевту внимательно относиться к потребностям своих клиентов.

Joining a professional organization shows the practitioner ways to increase his skills in the field, and also provides an opportunity for networking and professional growth.

Вступление в профессиональную организацию показывает практикующему способы повышения своих навыков в данной области, а также предоставляет возможность для налаживания контактов и профессионального роста.

Finally, to perform in an ethical manner, the massage therapist should obey all the laws and legal requirements while doing business and keep his or her personal life separate from business affairs.

Наконец, для этичного выполнения своих обязанностей, массажист должен соблюдать все законы и юридические требования при ведении бизнеса и держать свою личную жизнь отдельно от деловых вопросов.

Marketing plan

Маркетинговый план

Marketing is the process of promoting one's business with the intention of increasing income and building up the client base.

Маркетинг - это процесс продвижения своего бизнеса с целью увеличения дохода и расширения клиентской базы.

Marketing generally takes the form of advertising, including written brochures, print ads in newspapers, websites, and other publications, and media ads featured on radio and television.

Маркетинг, как правило, принимает форму рекламы, включая письменные брошюры, печатные объявления в газетах, веб-сайты и другие публикации, а также медийные объявления на радио и телевидении.

Marketing can also take the form of referrals from repeat customers.

Маркетинг также может принимать форму рекомендаций от постоянных клиентов.

A successful marketing plan focuses on the needs of the client and addresses how one's business can meet those needs.

Успешный маркетинговый план сосредоточен на потребностях клиента и решает вопрос о том, как бизнес может удовлетворить эти потребности.

Marketing should be an on-going process, with adjustments made as some strategies are discovered to bring about more clientele than others.

Маркетинг должен быть непрерывным процессом, с корректировками, поскольку некоторые стратегии оказываются более эффективными для привлечения клиентов, чем другие.

The types of marketing conducted are determined by the budget, time constraints, and also the time required for implementation.

Типы проводимого маркетинга определяются бюджетом, ограничениями по времени, а также временем, необходимым для реализации.

A marketing plan is an outline used by a business to determine the actions necessary to achieve a certain goal.

Маркетинговый план - это краткий план, который использует бизнес для определения действий, необходимых для достижения определенной цели.

Most marketing plans are created for a period of one to five years.

Большинство маркетинговых планов создаются на период от одного до пяти лет.

Safety Practices

Практика безопасности

Appropriate hygiene regimen

Соответствующий гигиенический режим

In order to prevent infection and the spread of disease, a massage therapist needs to engage in a comprehensive hygiene regimen.

Для предотвращения инфекции и распространения болезней массажист должен соблюдать комплексный гигиенический режим.

The most important part of this regimen is handwashing after every client encounter.

Самой важной частью этого режима является мытье рук после каждого взаимодействия с клиентом.

During handwashing, an antibacterial soap should be used.

Во время мытья рук следует использовать антибактериальное мыло.

All jewelry should be removed from the hands.

Все украшения должны быть сняты с рук.

Alcohol-based hand sanitizers are an acceptable alternative.

Альтернативой могут служить спиртосодержащие санитайзеры для рук.

A therapist should also put on latex gloves whenever he or she is required to clean up the bodily fluids of a client.

Терапевт также должен надевать латексные перчатки всякий раз, когда ему требуется убирать биологические жидкости клиента.

A therapist should clean his or her equipment regularly with antiseptics, and should occasionally use a stronger disinfectant, making sure to rinse the equipment thoroughly with warm water afterwards.

Терапевт должен регулярно очищать свое оборудование антисептиками и иногда использовать более сильное дезинфицирующее средство, убедившись, что после этого тщательно промыл оборудование теплой водой.

Contamination

Контаминация

Massage therapy can be a breeding ground for infection if the massage therapist is not careful.

Массажная терапия может стать источником инфекции, если массажист не будет осторожен.

To maintain their clientele, a therapist must have a facility that is clean and sterile, and must protect against the spread of disease to safeguard the well-being of their clients.

Чтобы сохранить клиентуру, терапевт должен иметь чистое и стерильное помещение и защищать от распространения болезней для сохранения благополучия своих клиентов.

Following strict laws regulating sanitation procedures, the massage therapist must utilize disinfectants, antiseptics, and other cleaning agents to maintain a healthy environment.

Следуя строгим законам, регулирующим санитарные процедуры, массажист должен использовать дезинфицирующие средства, антисептики и другие чистящие средства для поддержания здоровой среды.

Illness- and disease-causing pathogens are transmitted from one infected person to another directly or indirectly.

Патогены, вызывающие болезни и заболевания, передаются от одного зараженного человека к другому напрямую или косвенно.

They can enter the body through inhalation, ingestion, broken skin, contact with mucous membranes, or sexual contact.

Они могут попадать в организм через вдыхание, проглатывание, поврежденную кожу, контакт с слизистыми оболочками или половой контакт.

Transmittal of pathogens

Передача патогенов

Pathogens can be transmitted through beverages or food.

Патогены могут передаваться через напитки или пищу.

Types of pathogens the massage therapist should be concerned about are bacteria, fungus, and viruses.

Типы патогенов, которые должны беспокоить массажиста, это бактерии, грибки и вирусы.

Bacteria are most commonly found on dirty surfaces and in unclean water, and can cause illnesses such as pneumonia, typhoid fever, TB, diphtheria, and syphilis, just to name a few.

Бактерии чаще всего встречаются на грязных поверхностях и в грязной воде и могут вызывать

такие заболевания, как пневмония, брюшной тиф, туберкулез, дифтерия и сифилис, это лишь некоторые из них.

Viruses can invade living hosts and transmit diseases such as colds, mumps, measles, and pneumonia.

Вирусы могут заражать живые организмы и передавать такие заболевания, как простуда, свинка, корь и пневмония.

Warm, moist environments create an ideal environment for fungi and mold to reproduce.

Теплая и влажная среда создает идеальные условия для размножения грибков и плесени.

Fungal infections are responsible for ringworm, athlete's foot, and Candida.

Грибковые инфекции являются причиной стригущего лишая, грибка стопы и кандидоза.

Universal precautions

Универсальные меры предосторожности

the following steps are considered necessary precautions to stop the spread of infection:

следующие шаги считаются необходимыми мерами предосторожности для предотвращения распространения инфекции:

• Washing hands with soap and water before and after contact with each client

• Мытье рук с мылом и водой до и после контакта с каждым клиентом

• Using disposable paper towels rather than cloth

• Использование одноразовых бумажных полотенец вместо тканевых

• Washing skin and hands thoroughly if any contact is made with contaminated fluids

• Тщательное мытье кожи и рук, если был контакт с загрязненными жидкостями

• Wearing gloves when performing certain tasks and washing hands after removing the gloves

• Ношение перчаток при выполнении определенных задач и мытье рук после снятия перчаток

• Washing any linens contaminated with blood or bodily fluids in hot water with bleach and drying them in a hot dryer

• Стирка любого белья, загрязненного кровью или биологическими жидкостями, в горячей воде с отбеливателем и сушка их в горячей сушилке

• Handling contaminated linens as little as possible and separating them from other linens

• Минимальное обращение с загрязненным бельем и их разделение от другого белья

• Cleaning surfaces such as walls and ceilings with disinfectant if they come in contact with spills requiring sanitation

• Очистка поверхностей, таких как стены и потолки, дезинфицирующим средством, если они соприкасаются с разливами, требующими санации

Maintenance of safe facilities

Поддержание безопасности помещений

When we think of safety in the context of massage therapy, we usually think of the physical manipulations, which have the potential to stress and strain the body of the client or the therapist.

Когда мы думаем о безопасности в контексте массажной терапии, мы обычно думаем о физических манипуляциях, которые могут вызвать стресс и напряжение тела клиента или терапевта.

However, it is equally important for the facilities at the massage therapist's office to be safe.

Однако не менее важно, чтобы помещения в офисе массажиста были безопасными.

By facilities, we mean all of the buildings, furnishings, and equipment used by the massage therapist and his or her customers.

Под помещениями мы подразумеваем все здания, мебель и оборудование, используемое массажистом и его клиентами.

In order to maintain a high level of safety, a massage therapist needs to keep the buildings clean, uncluttered, well-lit, and sanitized.

Для поддержания высокого уровня безопасности массажист должен поддерживать здания чистыми, без беспорядка, хорошо освещенными и санитарно обработанными.

All equipment should be checked frequently to make sure it is sturdy and safe for use.

Все оборудование следует регулярно проверять, чтобы убедиться, что оно прочное и безопасное для использования.

Every massage office should have an accessible first-aid kit and the phone numbers for emergency services posted next to the telephone.

В каждом массажном кабинете должен быть доступный аптечка первой помощи и телефоны экстренных служб, размещенные рядом с телефоном.

Maintaining client safety

Поддержание безопасности клиента

The best way to maintain client safety is to have clean and safe facilities, and to communicate any potential hazards to the client.

Лучший способ обеспечить безопасность клиента - это иметь чистые и безопасные помещения, а

также сообщать клиенту о любых потенциальных опасностях.

For instance, clients should be alerted whenever the therapist is about to position his or her body in a potentially stressful manner.

Например, клиентов следует предупреждать, когда терапевт собирается занять потенциально стрессовую позицию.

Disabled or elderly clients should be assisted into position and should also be helped on and off the massage table.

Инвалидам или пожилым клиентам следует помогать занимать позицию и помогать им садиться и слезать с массажного стола.

Clients who are ill, injured, or have severe allergies should have these conditions thoroughly examined before undergoing massage therapy.

Клиенты, которые болеют, травмированы или имеют серьезные аллергии, должны тщательно обследоваться перед прохождением массажной терапии.

In addition, a massage therapist needs to keep a fully-stocked first-aid kit on hand at all times in case the client should suffer some injury.

Кроме того, массажист должен всегда иметь под рукой полностью укомплектованную аптечку на случай, если клиент получит травму.

In order to minimize the risk of infection, the massage therapist should wash his or her hands after every client.

Для минимизации риска инфекции массажист должен мыть руки после каждого клиента.

Maintaining therapist safety

Поддержание безопасности терапевта

Although a massage therapist primarily focuses on improving the quality of life of his or her clients, the therapist also needs to protect him or herself from injury or illness.

Хотя массажист в первую очередь сосредоточен на улучшении качества жизни своих клиентов, терапевт также должен защищать себя от травм или болезней.

To this end, the therapist should wash his or her hands after every encounter with a client.

Для этого терапевт должен мыть руки после каждой встречи с клиентом.

The therapist should not perform any therapies that are outside his or her scope of expertise, and should be aware of any counterindications for massage practice.

Терапевт не должен выполнять терапии, выходящие за рамки его компетенции, и должен быть осведомлен о любых противопоказаниях для практики массажа.

In order to reduce the risk of infection in the massage environment, the therapist should clean and sterilize equipment with a disinfectant regularly.

Чтобы снизить риск инфекции в массажной среде, терапевт должен регулярно очищать и стерилизовать оборудование дезинфицирующим средством.

The therapist should also ensure that his or her work environment has adequate ventilation.

Терапевт также должен обеспечить адекватную вентиляцию своего рабочего пространства.

Physical health of massage therapist

Физическое здоровье массажиста

A person considering massage therapy should understand that this profession requires a great deal of physical strength.

Человек, рассматривающий массажную терапию, должен понимать, что эта профессия требует большой физической силы.

To assist others through massage, the therapist places considerable stress on his own body, which can be injured if proper procedures are not followed when performing the massage on a client.

Чтобы помочь другим через массаж, терапевт испытывает значительное напряжение на своем теле, которое может быть травмировано, если при выполнении массажа клиенту не соблюдаются надлежащие процедуры.

Proper stances, exercises for the hands, and good body mechanics will help eliminate some of the stress on the practitioner.

Правильные позы, упражнения для рук и хорошая техника тела помогут устранить часть стресса у практикующего.

It is important to develop good posture, coordination, balance, and stamina to provide the best possible massages for the client with minimal damage to oneself.

Важно развивать хорошую осанку, координацию, баланс и выносливость, чтобы предоставлять клиенту лучшие возможные массажи с минимальным ущербом для себя.

As the hands are the most important tools of the practitioner, flexibility is key to controlling the speed of the massage and pressure sensitivity, along with the ability to conform to the contours of the client's body.

Поскольку руки являются самым важным инструментом практикующего, гибкость является ключом к контролю скорости массажа и чувствительности к давлению, а также способности соответствовать контурам тела клиента.

Along with proper physical conditioning, the therapist should also concentrate on his emotional state during the massage and not let outside influences mar the session.

Вместе с правильной физической подготовкой, терапевт также должен концентрироваться на своем эмоциональном состоянии во время массажа и не допускать, чтобы внешние воздействия испортили сеанс.

Body mechanics

Техника тела

In order to avoid injury and unnecessary strain on the body, a massage therapist needs to learn proper body mechanics.

Чтобы избежать травм и ненужного напряжения тела, массажисту необходимо изучить правильную технику тела.

One of the main principles of body mechanics as it applies to massage therapy is leverage, the technique of producing the greatest amount of pressure on the client with the least amount of work.

Одним из основных принципов техники тела, применимой к массажной терапии, является рычаг, техника создания максимального давления на клиента с минимальными усилиями.

Basically, leverage is achieved in massage therapy by locking the arms at the elbows and leaning on the client so that the weight of the therapist is doing most of the work.

По сути, рычаг достигается в массажной терапии за счет фиксации рук в локтях и опирания на клиента таким образом, чтобы вес терапевта выполнял большую часть работы.

Also, massage therapists should try to stand as close to their clients as possible, as proximity makes the work of creating pressure easier.

Также массажистам следует стараться стоять как можно ближе к своим клиентам, так как близость облегчает работу по созданию давления.

In order to deliver effective force with the use of leverage, it is important for the massage table to be set low enough that the therapist can lean into the patient without his or her arm being at too much of an angle with his or her torso.

Для эффективного применения силы с использованием рычага важно, чтобы массажный стол был установлен достаточно низко, чтобы терапевт мог наклоняться к пациенту, не создавая слишком большого угла между своей рукой и туловищем.

Symmetric and asymmetric stance

Симметричная и асимметричная стойка

In order to avoid being injured as a result of the repetitive stresses associated with practicing massage therapy, one needs to learn the appropriate uses of the symmetric and asymmetric stances.

Чтобы избежать травм в результате повторяющихся нагрузок, связанных с практикой массажа, необходимо научиться правильно использовать симметричную и асимметричную стойки.

In the symmetric stance, the feet are shoulder-width apart, with the knees flexed to the same degree and the toes pointed forward.

В симметричной стойке ноги находятся на ширине плеч, колени согнуты на одинаковую степень, а пальцы ног направлены вперед.

This stance is appropriate when the client is directly in front of the therapist, as the weight is evenly distributed between the legs.

Эта стойка подходит, когда клиент находится прямо перед терапевтом, так как вес равномерно распределен между ногами.

In the asymmetric stance, on the other hand, one foot is in front of the other, with the front foot pointed forward and the back foot pointed slightly to the outside.

В асимметричной стойке, с другой стороны, одна нога находится перед другой, передняя нога направлена вперед, а задняя нога слегка вывернута наружу.

In this pose, the majority of the weight is on the back foot.

В этой позе большая часть веса приходится на заднюю ногу.

This stance is appropriate when the therapist is trying to get extra leverage to apply more pressure to the client's body.

Эта стойка подходит, когда терапевт пытается получить дополнительное преимущество для приложения большего давления на тело клиента.

A massage therapist needs to be able to work comfortably with either the right or left foot forward in the asymmetric stance.

Массажист должен уметь комфортно работать как с правой, так и с левой ногой впереди в асимметричной стойке.

Poor body mechanics

Плохая техника тела

Although massage therapy is primarily a gentle discipline, the repetitive movements and application of pressure can result in injury for therapists with poor body mechanics.

Хотя массаж в первую очередь является мягкой дисциплиной, повторяющиеся движения и приложение давления могут привести к травмам у терапевтов с плохой техникой тела.

In particular, the hands, wrists, and elbows are subject to a great deal of strain during massage.

В частности, руки, запястья и локти подвергаются большой нагрузке во время массажа.

In order to avoid repetitive stress injuries, a therapist should keep the table at the appropriate height (such that the arms are almost fully extended when laid on the client) and avoid applying pressure with too great of an angle from the body.

Чтобы избежать травм от повторяющегося стресса, терапевт должен держать стол на подходящей высоте (так, чтобы руки были почти полностью вытянуты при лежании на клиенте) и избегать приложения давления под слишком большим углом от тела.

The therapist's back should be kept straight as much as possible, and his or her shoulders should remain back rather than hunched forward.

Спина терапевта должна быть максимально прямой, а плечи должны оставаться назад, а не сутулиться вперед.

Therapists should also slightly flex their knees and wear shoes that distribute their weight evenly throughout the foot.

Терапевты также должны слегка сгибать колени и носить обувь, которая равномерно распределяет вес по всей стопе.

Draping

Драпировка

Purpose

Назначение

In order to preserve a client's privacy during massage, a massage therapist will drape the client's body with linens.

Чтобы сохранить конфиденциальность клиента во время массажа, массажист укутывает тело клиента постельным бельем.

Besides preventing embarrassment on the part of the client, draping also keeps the client warm, which improves the efficacy of massage.

Помимо предотвращения смущения со стороны клиента, драпировка также согревает клиента, что повышает эффективность массажа.

When performing a full body massage, the massage therapist will have to uncover and recover body parts in order to gain access to all the necessary areas.

При выполнении массажа всего тела массажист должен будет обнажить и восстановить части тела, чтобы получить доступ ко всем необходимым участкам.

Although the precise requirements for draping vary from state to state, as a general rule, the breasts, genitals, and gluteal cleft should remain covered at all times.

Хотя точные требования к драпировке варьируются от штата к штату, как правило, грудь, гениталии и ягодичная впадина должны всегда оставаться закрытыми.

The most common form of draping is known as two-sheet draping; it requires one sheet to cover the massage table and another to cover the client.

Наиболее распространенная форма драпировки известна как драпировка из двух листов; для этого требуется, чтобы одна простыня покрывала массажный стол, а другая - клиента.

Some more advanced forms of draping may require additional, smaller sheets.

Для некоторых более продвинутых форм дра1п2и1ровки могут потребоваться дополнительные листы меньшего размера.

Top cover method

Метод верхнего покрытия.

One of the more common styles of draping is known as top cover (or two-sheet) draping.

Один из наиболее распространенных стилей драпировки известен как драпировка верхним покрывалом (или двумя простынями).

it requires the use of two large sheets: one to cover the massage table and one large enough to cover the

entire client.

Для этого требуется использовать две большие простыни: одну, чтобы накрыть массажный стол, и одну, достаточно большую, чтобы накрыть всего клиента.

A set of quality twin bed sheets would be suitable.

Подойдет комплект качественных двухспальных простыней.

In a pinch, you can use a couple of large bath towels in place of the top sheet.

В крайнем случае, вы можете использовать пару больших банных полотенец вместо верхней простыни.

The patient can be wrapped in the top sheet on the way from the dressing room to the massage table.

Пациента можно завернуть в верхнюю простыню по пути из раздевалки к массажному столу.

One of the benefits of a large top sheet is that you can easily lift it up to block your own view, which will allow the client to maneuver into position for the next part of the massage.

Одним из преимуществ большой верхней простыни является то, что вы можете легко поднять ее, чтобы закрыть себе обзор, что позволит клиенту занять удобное положение для следующей части массажа.

Basic techniques

Основные приемы

At the beginning of the massage, the top cover should be positioned long-ways so that only the client's head is exposed.

В начале массажа верхнее покрытие должно быть расположено вдоль, так чтобы была видна только голова клиента.

To massage the torso of a male, simply fold the top cover down to the waist.

Чтобы помассировать торс мужчины, просто отогните верхнее покрытие до талии.

To massage the arms, simply fold the top cover under the client's arms at the armpits.

Чтобы помассировать руки, просто подогните верхнее покрытие под руки клиента на уровне подмышек.

To massage the torso of a woman, place a towel or pillowcase over the breasts and slide the cover out from under it.

Чтобы помассировать торс женщины, положите полотенце или наволочку на грудь и вытяните покрытие из-под нее.

To massage a leg, simply slide the top cover back so that only that leg is exposed.

Чтобы помассировать ногу, просто отодвиньте верхнее покрытие так, чтобы была видна только эта

нога.

When it is time for the client to roll over, you can either hold the cover up to block your view or hold the cover in place while the client rolls beneath it.

Когда придет время клиенту перевернуться, вы можете либо поднять покрытие, чтобы закрыть свой обзор, либо держать покрытие на месте, пока клиент переворачивается под ним.

Full-sheet method

Метод полного покрытия

Some massage therapists employ the full-sheet method of draping, in which only one large sheet is used to cover both the massage table and the client.

Некоторые массажисты используют метод полного покрытия, при котором используется только одна большая простыня для покрытия как массажного стола, так и клиента.

A queen-size bed sheet is usually sufficient for this kind of draping.

Обычно для этого вида драпировки достаточно простыни размера "queen-size".

The sheet is placed on the massage table and then folded over the client.

Простыню кладут на массажный стол и затем накрывают ею клиента.

It will be necessary to give the client a separate wrap to wear from the dressing room to the massage table.

Клиенту потребуется отдельное покрывало, чтобы надеть его в переодевальной и пройти до массажного стола

Once the client has been positioned inside the full sheet, the wrap can be removed.

Как только клиент будет расположен внутри под простыней, покрывало можно снять.

Some massage therapists will then take the wrap and lay it across the client's chest in order to hold the full sheet in place.

Некоторые массажисты затем берут покрывало и кладут его на грудь клиента, чтобы удерживать простыню на месте.

Basic techniques in full-sheet

Основные техники обертывания.

When a client has been draped according to the full-sheet method of draping, his or her arms can be massaged by discreetly sliding them out from under the top of the sheet.

Когда клиент был задрапирован в соответствии с методом драпировки всей простыней, его или ее руки можно помассировать, осторожно высунув их из-под верхней части простыни.

When they are not exposed, the client's arms should be placed at his or her sides underneath the sheet.

Когда они не обнажены, руки клиента должны быть расположены по бокам под простыней.

The legs should be undraped from the foot upwards.

Ноги должны быть не задрапированы от ступни вверх.

To massage the torso of a male, fold the top cover down to the uppermost part of the pubic bone.

В противном случае драпировки на каждой ноге должны быть заправлены под голени, чтобы предотвратить соскальзывание драпировки.

To massage the torso of a female, place the wrap on top of the breasts and slide the top cover out from under it while the client holds the wrap in place.

Чтобы помассировать торс мужчины, отогните верхнюю крышку вниз до самой верхней части лобковой кости.

When the client needs to roll over, only cover him or her from the neck to the knees and hold the cover in place during the operation.

Когда клиенту нужно перевернуться, накройте его или ее только от шеи до колен и удерживайте покрывало на месте во время операции.

Communication during draping

Общение во время драпировки

The art of draping a client during massage is somewhat complex and may make a shy client uneasy.

Искусство драпировки клиента во время массажа довольно сложно и может смутить застенчивого клиента.

In order to reduce client anxiety, it is a good idea to maintain appropriate communication regarding the purpose of your draping movements.

Чтобы уменьшить беспокойство клиента, рекомендуется поддерживать соответствующее общение, касающееся цели ваших движений при драпировке.

You should explain the intention of draping to every new client before beginning the massage.

Вы должны объяснить намерения драпировки каждому новому клиенту перед началом массажа.

Before uncovering any part of the client's body, describe what you are about to do.

Прежде чем открывать какую-либо часть тела клиента, опишите, что вы собираетесь делать.

Sometimes, you will need to hold up the sheet to block your own view as the client gets into a different position.

Иногда вам потребуется поднять простыню, чтобы закрыть свой вид, когда клиент займет другую позицию.

You should always remind the client that you will not be able to see them and then describe the position you would like them to assume.

Вы всегда должны напоминать клиенту, что вы не сможете их видеть, а затем описать позицию, которую вы хотели бы, чтобы они приняли.

Always give the client an opportunity to ask questions.

Всегда давайте клиенту возможность задавать вопросы.

Typical set-up

Типичная установка

Depending on the extent of the practice and the funds available, the therapist should have basic equipment for the following areas of the practice: the office area, the massage area, and the restroom facility or hydrotherapy area.

В зависимости от объема практики и доступных средств, терапевт должен иметь базовое оборудование для следующих областей практики: офисная зона, зона массажа и санитарно-гигиеническое помещение или зона гидротерапии.

An independent massage therapist with a smaller practice will generally work out of their home or a small office.

Независимый массажист с небольшой практикой обычно работает из дома или небольшого офиса.

The business area should be cordoned off from clients for confidentiality purposes and to allow for privacy during client consultations.

Для конфиденциальности и обеспечения приватности во время консультаций с клиентами, бизнес-зона должна быть отгорожена от клиентов.

The restroom facility provides a place for clients to shower before and after the massage, and is also a place for the massage therapist to wash his or her hands between each massage.

Санитарно-гигиеническое помещение предоставляет место для клиентов, чтобы принять душ до и после массажа, а также место для массажиста, чтобы мыть руки между массажами.

Finally, the massage area is made up of the massage table; a stool; a storage area for linens, oils, creams, etc.; and a dressing area for the client.

Наконец, зона массажа состоит из массажного стола; стула; места для хранения белья, масел, кремов и т.д.; и раздевалки для клиента.

Pillows or bolsters should be readily available to help make the client more comfortable during the massage.

Подушки или подкладки должны быть легко доступны, чтобы сделать клиента более комфортным во время массажа.

Appropriate drapes should be located nearby to give clients privacy during the massage.

Подходящие занавески должны находиться поблизости, чтобы обеспечить клиентам приватность во время массажа.

Size, temperature, and furnishings

Размер, температура и мебель

A typical massage room should be no less than 10 feet wide by 12 feet long in order to accommodate the

massage table, desk, and storage areas for linens and lotions, and to provide enough space for the therapist to adequately maneuver around the table to perform the massage.

Типичная комната для массажа должна быть не менее 10 футов в ширину на 12 футов в длину, чтобы разместить массажный стол, стол и места для хранения белья и лосьонов, а также чтобы обеспечить достаточно места для терапевта для удобного маневрирования вокруг стола для выполнения массажа.

Considering that the client will not have clothes on during the massage, it is important to keep the room at an ideal temperature to prevent chills.

Учитывая, что клиент будет без одежды во время массажа, важно поддерживать в комнате идеальную температуру, чтобы предотвратить озноб.

A temperature of 72° Fahrenheit would ensure the comfort of the client as well as the therapist, who may become overheated while performing the massage.

Температура в 72° по Фаренгейту обеспечит комфорт как клиента, так и терапевта, который может перегреться во время выполнения массажа.

Ventilation, lighting, and music

Вентиляция, освещение и музыка

In order to help their clients relax, massage therapists need to make some environmental adjustments to the massage room.

Чтобы помочь своим клиентам расслабиться, массажисты должны внести некоторые корректировки в окружающую среду комнаты для массажа.

Proper ventilation should be in place to provide fresh air that is free from odors.

Должна быть обеспечена правильная вентиляция для подачи свежего воздуха, свободного от запахов.

The lighting in the room should not be harsh and glaring; it should be reflective or soft, which will make the client feel comfortable.

Освещение в комнате не должно быть резким и ослепляющим; оно должно быть отражающим или мягким, что заставит клиента чувствовать себя комфортно.

Purchasing dimmer switches to adjust lighting according to the client's needs and preferences would be a simple and worthwhile investment.

Покупка регуляторов освещения для настройки освещения в соответствии с потребностями и предпочтениями клиента будет простой и оправданной инвестицией.

Music also helps to promote relaxation; however, it is best to make music selections based on the client's preferences rather than the therapist's.

Музыка также способствует расслаблению; однако лучше всего выбирать музыку на основе

предпочтений клиента, а не терапевта.

Massage table

Массажный стол

Next to the massage therapist's hands, a massage table is one of the most important pieces of equipment.

Рядом с руками массажиста, массажный стол является одним из самых важных элементов оборудования.

It should be determined whether the table will be used in a home setting or in an office environment.

Необходимо определить, будет ли стол использоваться дома или в офисной обстановке.

The table should be firm, stable, and comfortable for the client.

Стол должен быть прочным, стабильным и удобным для клиента.

A table that is an appropriate height is one that enables the therapist to place his hands flat on the surface while keeping his arms straight.

Стол подходящей высоты - это тот, который позволяет терапевту держать руки плоско на поверхности, сохраняя руки прямыми.

This is the best height to provide leverage and help prevent fatigue of the back, neck, shoulders, and arms while performing the massage.

Это лучшая высота для обеспечения рычага и предотвращения усталости спины, шеи, плеч и рук во время выполнения массажа.

Many tables are made with hydraulic or manual height adjustments, which are especially useful if different therapists will be using the same table.

Многие столы сделаны с гидравлической или ручной регулировкой высоты, что особенно полезно, если разные терапевты будут использовать один и тот же стол.

The standard size of a massage table is approximately 29 inches wide by 68 to 72 inches long.

Стандартный размер массажного стола составляет примерно 29 дюймов в ширину на 68 до 72 дюймов в длину.

This can accommodate most average-sized clients, but may be too short for taller individuals.

Это может вместить большинство клиентов среднего размера, но может быть слишком коротким для более высоких людей.

The table's padding should consist of at least one to two inches of high-density foam for optimal comfort for the client.

Наполнение стола должно состоять как минимум из одного-двух дюймов пенопласта высокой плотности для оптимального комфорта клиента.

A vinyl covering is preferred over any other type of covering, due to ease of cleaning and sanitizing between clients.

Виниловое покрытие предпочтительнее любого другого типа покрытия из-за легкости очистки и санитарной обработки между клиентами.

To care for vinyl, a solution of mild detergent is all that is needed.

Для ухода за винилом достаточно раствора мягкого моющего средства.

Some massage tables are also adjustable to accommodate patients with different needs.

Некоторые массажные столы также регулируются, чтобы удовлетворить потребности пациентов с разными нуждами.

Accountability

Ответственность

Accountability

Ответственность

A massage therapist must demonstrate accountability, the ability to take on the responsibilities of a professional.

Массажист должен демонстрировать ответственность, способность брать на себя обязанности профессионала.

Being accountable means taking responsibility when massage therapy produces an adverse reaction, as well as taking credit for the positive consequences of therapy.

Быть ответственным означает брать на себя ответственность, когда массаж вызывает нежелательную реакцию, а также принимать заслуги за положительные последствия терапии.

In order to be truly accountable, one needs to fully understand the scope of the practice of massage therapy, as well as the code of ethics that must be followed by professionals.

Чтобы быть действительно ответственным, необходимо полностью понимать объем практики массажной терапии, а также кодекс этики, которому должны следовать профессионалы.

Only by understanding the rules of professional practice and the limitations on a massage therapist can one truly take responsibility and be accountable.

Только понимая правила профессиональной практики и ограничения для массажиста, можно действительно брать на себя ответственность и быть ответственным.

Ethical issue

Этическая проблема

Sooner or later, you will be required to resolve an ethical issue in your professional practice.

Рано или поздно вам придется решить этическую проблему в вашей профессиональной практике.

This issue may or may not have arisen because of your own conduct.

Эта проблема может возникнуть или не возникнуть из-за вашего собственного поведения.

Nevertheless, it is your responsibility as an ethical professional to do everything within your power to resolve the issue.

Тем не менее, как этический профессионал, вы обязаны сделать все, что в ваших силах, чтобы решить эту проблему.

First, you should gather as much information as you need to make an informed decision.

Во-первых, вам следует собрать столько информации, сколько вам нужно для принятия обоснованного решения.

You should then determine who will be affected by your decision.

Затем вам следует определить, кто будет затронут вашим решением.

If necessary, you should contact relevant law enforcement authorities.

При необходимости вам следует связаться с соответствующими правоохранительными органами.

You may also find it helpful to consult the code of ethics for your jurisdiction.

Вам также может быть полезно проконсультироваться с кодексом этики для вашей юрисдикции.

Finally, you should make what you consider to be the ethical decision, and then explain your decision and its consequences to all relevant parties.

Наконец, вы должны принять то, что считаете этическим решением, а затем объяснить ваше решение и его последствия всем заинтересованным сторонам.

Personal boundaries

Личные границы

Boundaries are defined as the personal comfort zones that each person maintains for his own security.

Границы определяются как зоны личного комфорта, которые каждый человек поддерживает для своей собственной безопасности.

Boundaries are intangible and unseen.

Границы нематериальны и невидимы.

The acceptable distance from one person's body to another individual varies and is dependent on each individual's personal preferences.

Приемлемое расстояние от тела одного человека до другого варьируется и зависит от личных предпочтений каждого человека.

Boundaries can be divided into four types: physical, emotional, intellectual, and sexual.

Границы можно разделить на четыре типа: физические, эмоциональные, интеллектуальные и сексуальные.

They serve as a personal protective device and during the course of the massage the practitioner should be aware of any subtle nuances that would let him know that the client may be on the verge of discomfort.

Они служат личным защитным устройством, и во время массажа практикующий должен быть в курсе любых тонких нюансов, которые позволят ему знать, что клиент может быть на грани дискомфорта.

It is important that the practitioner be aware of the client's boundaries, and it is vital that they exhibit the utmost respect, concern, and professionalism at all times.

Важно, чтобы практикующий был осведомлен о границах клиента, и жизненно важно, чтобы он всегда проявлял максимальное уважение, заботу и профессионализм.

Professional boundaries

Профессиональные границы

There are eight issues related to professional boundaries.

Существует восемь вопросов, связанных с профессиональными границами.

They include:

Они включают в себя:

• Location of services received — This refers to the location at which massage services are received.

• Место получения услуг — Это относится к месту, где получают массажные услуги.

• Boundaries are less likely to be crossed when the client's safety, comfort, and security are taken into consideration.

• Границы менее вероятно будут пересечены, когда учитываются безопасность, комфорт и безопасность клиента.

• Interpersonal space — This refers to the distance between the practitioner and the client.

• Межличностное пространство — Это относится к расстоянию между практикующим и клиентом.

• For sensitive individuals, it is one of the boundaries crossed most frequently.

• Для чувствительных людей это одна из наиболее часто пересекаемых границ.

• Appearance — The impression the massage therapist practitioner makes on their clients is influenced by their appearance.

• Внешний вид — Впечатление, которое массажист производит на своих клиентов, зависит от его внешности.

• Good hygiene and modest clothing promote a sense of professionalism.

• Хорошая гигиена и скромная одежда способствуют созданию ощущения профессионализма.

• Self-disclosure — Any personal information provided by the client to the practitioner should be directly related to the treatment and therapy at hand.Language, touch, time, and money

• Самораскрытие — Любая личная информация, предоставленная клиентом практикующему, должна быть непосредственно связана с проводимым лечением и терапией.

There are eight issues related to professional boundaries. They include:

Существует восемь проблем, связанных с профессиональными границами. Они включают:

• Language- The choice of words, tone, phrasing, and intonation help to create a safe, secure, peaceful environment.

• Язык - Выбор слов, тон, фразировка и интонация помогают создать безопасную, надежную, мирную среду.

• Touch — Touch during a massage is necessary. However, skin-to-skin contact should only occur at the parts of the body that are being massaged. The genital area is to be avoided, and draping should be provided for all areas not being massaged.

• Прикосновение — Прикосновение во время массажа необходимо. Однако контакт кожа к коже должен происходить только в тех частях тела, которые массируются. Генитальную зону следует избегать, и драпировка должна предоставляться для всех немассируемых зон.

• Time — Adherence to set appointment times shows respect for the client's time and other personal activities. Also, open communication regarding policies for missed appointments, no shows, and lateness helps to define the boundaries between the client and the practitioner.

• Время — Соблюдение установленных времен встреч показывает уважение к времени клиента и его личным делам. Также открытое общение о политике пропущенных встреч, неявок и опозданий помогает определить границы между клиентом и практикующим.

• Money — Defining the fee schedule for services rendered in advance of the therapeutic sessions helps to define boundaries. Charging various fees based on a person's skin color, gender, relationship status, etc. does not reflect the type of professionalism all healthcare professionals should be trying to achieve.

• Деньги — Определение расценок за услуги, оказанные до терапевтических сеансов, помогает определить границы. Взимание различных сборов в зависимости от цвета кожи, пола, семейного положения и т. д. не отражает тот тип профессионализма, к которому должны стремиться все медицинские работники.

Code of ethics

Кодекс этики

A code of ethics defines the roles and responsibilities assigned to the members of a given profession.

Кодекс этики определяет роли и обязанности, возложенные на членов данной профессии.

Many of the professional organizations for massage therapists have issued codes of ethics.

Многие профессиональные организации массажистов издали кодексы этики.

These codes are all somewhat different, but contain a few common elements.

Эти кодексы все немного различаются, но содержат несколько общих элементов.

Massage therapists are required to strive to provide the best service to their clients, but to never administer treatment for which they have not been trained.

Массажисты обязаны стремиться предоставлять клиентам лучший сервис, но никогда не проводить лечение, для которого они не были обучены.

Massage therapists are forbidden from practicing any form of discrimination when they deal with clients.

Массажистам запрещено практиковать какую-либо форму дискриминации в отношении клиентов.

They are required to obey all of the laws in their jurisdiction and to accept responsibility for their actions.

Они обязаны соблюдать все законы в своей юрисдикции и принимать ответственность за свои действия.

They are required to act professionally at all times and to avoid conflicts of interest and unprofessional relationships with clients.

Они обязаны вести себя профессионально в любое время и избегать конфликтов интересов и непрофессиональных отношений с клиентами.

Therapeutic relationship

Терапевтические отношения

The relationship between a massage therapist and his or her clients is often described as a therapeutic relationship: one in which one person is responsible for improving the health and quality of life of another person in exchange for money.

Отношения между массажистом и его клиентами часто описываются как терапевтические: один человек отвечает за улучшение здоровья и качества жизни другого человека в обмен на деньги.

There is a subtle dynamic at work in this relationship, however, and therapists need to be aware of this.

Однако в этих отношениях работает тонкая динамика, о которой терапевтам необходимо знать.

For one thing, it is essential to note that the client is in a significantly weaker position in the relationship.

Важно отметить, что клиент находится в значительно более слабой позиции в этих отношениях.

He or she is unlikely to know much about the treatment, will be placed in various compromising positions throughout the therapy, and will have to rely on the professionalism and efficacy of the therapist.

Клиент вряд ли много знает о лечении, будет помещен в различные компрометирующие позиции в течение терапии и будет полагаться на профессионализм и эффективность терапевта.

The therapist should be conscious of the fact that the client has placed him or herself in a vulnerable position voluntarily and should make sure that the client's trust has been well placed.

Терапевт должен осознавать, что клиент добровольно поставил себя в уязвимое положение, и должен убедиться, что доверие клиента было оправдано.

The therapist is responsible for upholding the highest professional standards and not taking advantage of the power he or she holds over the client.

Терапевт отвечает за соблюдение высочайших профессиональных стандартов и не должен использовать власть, которую он или она имеет над клиентом.

Dual relationships

Двойные отношения

Occasionally, you may be required to manage a dual relationship in your professional practice.

Иногда вам может потребоваться управлять двойными отношениями в вашей профессиональной практике.

In other words, you may be required to provide professional services for a person with whom you already have a personal relationship.

Другими словами, вам может потребоваться предоставлять профессиональные услуги человеку, с которым у вас уже есть личные отношения.

This is not necessarily an ethical quandary, so long as both parties are aware of the restrictions on the relationship during professional service.

Это не обязательно этическая дилемма, до тех пор пока обе стороны осведомлены о ограничениях отношений во время профессионального обслуживания.

So long as you perform your duties as a professional according to the standards set by your employer and the relevant professional associations, it should not matter whether you are providing therapy to a friend or relative.

До тех пор пока вы выполняете свои обязанности как профессионал в соответствии со стандартами, установленными вашим работодателем и соответствующими профессиональными ассоциациями, не должно иметь значения, предоставляете ли вы терапию другу или родственнику.

However, you should be sure to treat your friends and family as you would any other valued client.

Однако вы должны быть уверены, что обращаетесь с друзьями и семьей так же, как с любым другим ценным клиентом.

You should also be sure that they in turn treat you with the respect you are owed as a professional.

Вы также должны быть уверены, что они в свою очередь относятся к вам с уважением, которое вы заслуживаете как профессионал.

Sexuality issues

Проблемы сексуальности

Massage is a sensual activity, and so a massage therapist needs to be careful to maintain appropriate sexual boundaries during his or her professional work.

Массаж - это чувственное занятие, и поэтому массажист должен быть осторожен, чтобы поддерживать соответствующие сексуальные границы во время своей профессиональной работы.

At no time should a massage therapist come into direct contact with the genitalia of their clients.

Массажист ни в коем случае не должен вступать в прямой контакт с гениталиями своих клиентов.

It is not uncommon for a client to become sexually aroused during the course of a massage.

Нередко клиент испытывает сексуальное возбуждение во время сеанса массажа.

This is only natural, as massage tends to stimulate the parasympathetic nervous system and direct more blood flow to the genitals.

Это вполне естественно, поскольку массаж, как правило, стимулирует парасимпатическую нервную систему и направляет больший приток крови к гениталиям.

One way to deal with this problem is to deliver more rapid, drumming strokes to the body, which tends to stifle arousal.

Один из способов справиться с этой проблемой - наносить более быстрые, барабанные удары по телу, которые, как правило, подавляют возбуждение.

Another strategy is to simply explain to the client the physiological reasons for his or her arousal and leave it at that.

Другая стратегия заключается в том, чтобы просто объяснить клиенту физиологические причины его или ее возбуждения и оставить все как есть

It is not considered sexual harassment to simply describe to a client the natural changes that occur during massage, so long as no effort is made to violate the boundary between client and therapist.

Простое описание клиенту естественных изменений, происходящих во время массажа, не считается сексуальным домогательством, при условии, что не предпринимается никаких попыток нарушить границу между клиентом и терапевтом.

Educational requirements for certification

Образовательные требования для сертификации

There are no mandated national educational requirements for certification or licensure as a massage therapist.

Нет обязательных национальных образовательных требований для получения сертификации или лицензии массажиста.

However, there are certain elements required for certification that are common among all jurisdictions.

Тем не менее, существуют определенные элементы, необходимые для сертификации, которые общие для всех юрисдикций.

For instance, almost all states require applicants to have a high school diploma or GED.

Например, почти все штаты требуют, чтобы у кандидатов был диплом о среднем образовании или GED.

Most licensing organizations require at least 500 hours of instruction in massage therapy, with emphasis on anatomy, physiology, pathology, modalities of bodywork and massage, contraindications for massage, massage safety, and professional practice.

Большинство лицензирующих организаций требуют как минимум 500 часов обучения массажной терапии, с акцентом на анатомию, физиологию, патологию, методы телесной работы и массажа, противопоказания для массажа, безопасность массажа и профессиональную практику.

Usually, individuals are required to pass a standardized test in order to receive their license.

Обычно лица должны сдать стандартизированный тест, чтобы получить лицензию.

There are a few different standardized tests used throughout the United States for this purpose.

Для этой цели в Соединенных Штатах используется несколько различных стандартизированных тестов.

Revocation or suspension of license

Отзыв или приостановка лицензии

If you violate the code of ethics or regulations set by the governing body, you may have your massage therapist's license revoked or suspended.

Если вы нарушите кодекс этики или правила, установленные регулирующим органом, ваша лицензия массажиста может быть отозвана или приостановлена.

For instance, if you are convicted of a felony while practicing as a massage therapist, your license may be suspended.

Например, если вас осудят за совершение тяжкого преступления во время практики массажистом, ваша лицензия может быть приостановлена.

The following events can also be cause for the revocation or suspension of a license: prostitution, willful negligence, substance abuse, deceptive advertising, and sexual misconduct in the line of duty.

Следующие события также могут служить причиной для отзыва или приостановки лицензии: проституция, умышленное халатное отношение, злоупотребление наркотиками, обманчивая реклама и сексуальное неподобающее поведение в линии долга.

Furthermore, if the organization that issued your license determines that you used deception in order to

obtain a license, it may be revoked.

Кроме того, если организация, выдавшая вашу лицензию, определит, что вы использовали обман для ее получения, она может быть отозвана.

Scope of practice

Область практики

A scope of practice is the list of activities a given professional has the right to perform under on his or her license.

Область практики - это список действий, которые данный профессионал имеет право выполнять на основании своей лицензии.

The precise description of a massage therapist's scope of practice is different in every state.

Точное описание области практики массажиста отличается в каждом штате.

It is important for a therapist to understand his or her scope of practice so that he or she does not overstep professional boundaries.

Для терапевта важно понимать свою область практики, чтобы не выходить за рамки профессиональных полномочий.

The scope of practice for wellness massage is smaller than that for therapeutic massage.

Область практики оздоровительного массажа меньше, чем для терапевтического массажа.

This is because the goals of wellness massage are more general and less ambitious.

Это потому, что цели оздоровительного массажа более общие и менее амбициозные.

In order to practice wellness massage, a massage therapist must have general training in the anatomy, physiology, pathology, and modalities of wellness massage.

Для практики оздоровительного массажа массажист должен иметь общее образование в области анатомии, физиологии, патологии и методик оздоровительного массажа.

He or she is then authorized to use these modalities to promote circulation and reduce stress.

После этого он или она имеет право использовать эти методики для стимуляции кровообращения и снижения стресса.

Professional communication skills

Профессиональные коммуникативные навыки

One of the most important but least talked about aspects of ethical professional practice as a massage therapist is effective communication.

Одним из самых важных, но наименее обсуждаемых аспектов этической профессиональной практики массажиста является эффективное общение.

In order to serve a client, the therapist needs to be able to describe his or her work and understand the concerns, complaints, and questions of the client.

Чтобы обслуживать клиента, терапевт должен уметь описывать свою работу и понимать проблемы, жалобы и вопросы клиента.

The therapist needs to establish a relationship with the client in which the client feels comfortable making requests and offering constructive criticism.

Терапевт должен установить отношения с клиентом, в которых клиент чувствует себя комфортно, делая запросы и предлагая конструктивную критику.

Too often, massage therapists cultivate their reputations as experts to such a degree that a client does not feel comfortable asking for what he or she wants.

Слишком часто массажисты выращивают свою репутацию как экспертов до такой степени, что клиент не чувствует себя комфортно, просить то, что он или она хочет.

In order to effectively serve his or her clients, a therapist needs to be able to listen without judgment.

Чтобы эффективно обслуживать своих клиентов, терапевт должен уметь слушать без осуждения.

Furthermore, the client's goals should always be the primary consideration when the therapist is making decisions.

Кроме того, цели клиента всегда должны быть первостепенным соображением при принятии терапевтом решений.

Initial consultations

Первичные консультации

The initial consultation is perhaps the most important session in any therapeutic story because it establishes the relationship between the therapist and the client.

Первичная консультация, возможно, является самой важной сессией в любой терапевтической истории, потому что она устанавливает отношения между терапевтом и клиентом.

In order to get the most out of this and any subsequent consultations, a therapist needs to be able to ask pertinent and effective questions.

Чтобы извлечь максимум из этой и любой последующей консультации, терапевт должен уметь задавать уместные и эффективные вопросы.

It is important for the therapist to establish an environment in which the client feels comfortable discussing

his or her health.

Важно, чтобы терапевт создал атмосферу, в которой клиент чувствует себя комфортно, обсуждая свое здоровье.

The therapist should remember that many clients will not have a vocabulary for what they are trying to express, and so the therapist should help draw their feelings out without dominating the conversation or distorting the client's point of view.

Терапевт должен помнить, что у многих клиентов может не быть словарного запаса для того, что они пытаются выразить, и поэтому терапевт должен помочь выразить их чувства, не доминируя в разговоре и не искажая точку зрения клиента.

A therapist should ask questions which give the client a chance to ruminate on his or her health history, and should seek to clarify any uncertain points by asking specific, objective questions.

Терапевт должен задавать вопросы, которые дают клиенту возможность обдумать свою историю здоровья и должен стремиться прояснить любые неопределенные моменты, задавая конкретные, объективные вопросы.

Nonverbal communication

Невербальное общение

Because massage therapy is a profession concerned with touch, it is not surprising that some of the most important communication between massage therapists and clients is nonverbal.

Поскольку массажная терапия - это профессия, связанная с прикосновением, неудивительно, что некоторые из самых важных коммуникаций между массажистами и клиентами являются невербальными.

Nonverbal communication is not limited to touch, however.

Однако невербальное общение не ограничивается только прикосновением.

In order to establish a positive working relationship with a client, a massage therapist needs to communicate warmth and accessibility with his or her body language.

Чтобы установить позитивные рабочие отношения с клиентом, массажисту необходимо передавать тепло и доступность с помощью своего языка тела.

A smile and a relaxed posture can be contagious and can help a client derive extra benefits from a massage session.

Улыбка и расслабленная поза могут быть заразительными и могут помочь клиенту получить дополнительные преимущества от сеанса массажа.

Also, a therapist needs to consider the body language of a client and should tread lightly when a client seems peevish or defensive.

Кроме того, терапевт должен учитывать язык тела клиента и должен быть осторожным, когда

клиент кажется раздражительным или обороняющимся.

Additionally, a client's body language will sometimes give the therapist information about his or her condition that the client cannot express through words.

Кроме того, язык тела клиента иногда может дать терапевту информацию о его или ее состоянии, которую клиент не может выразить словами.

Confidentiality

Конфиденциальность

A massage therapist is required to respect the privacy of his or her clients by maintaining strict confidentiality standards.

Массажист обязан уважать частную жизнь своих клиентов, соблюдая строгие стандарты конфиденциальности.

This means keeping client records in a secure location, and not sharing them with other practitioners without the permission of the client.

Это означает хранение записей клиентов в безопасном месте и неразглашение их другим специалистам без разрешения клиента.

In order to provide health information to another professional, even the client's doctor, you must receive permission from the client.

Чтобы предоставить информацию о здоровье другому специалисту, даже врачу клиента, вы должны получить разрешение от клиента.

Confidentiality can only be violated when it is obvious that there is an immediate danger to the client or some other person.

Конфиденциальность может быть нарушена только тогда, когда очевидно, что существует непосредственная опасность для клиента или какого-либо другого лица.

In some rare cases, a client may not want to be recognized outside of the therapy environment.

В некоторых редких случаях клиент может не захотеть быть узнанным вне терапевтической среды.

If you are in public and notice that a client seems to be avoiding you, do not make special efforts to attract the attention of the client.

Если вы находитесь в общественном месте и замечаете, что клиент, кажется, избегает вас, не прилагайте особых усилий, чтобы привлечь внимание клиента.

History of Massage Practices

История практики массажа

China

Китай

Ancient Chinese documents contain a wealth of information about massage, which apparently began to be practiced around 3000 B.C.E.

Древние китайские документы содержат множество информации о массаже, который, по-видимому, начали практиковать около 3000 г. до н.э.

The Chinese primarily used a system of touch called anmo, in which the flesh was manipulated with a combination of pressure and friction.

Китайцы в основном использовали систему прикосновений, называемую анмо, при которой плоть обрабатывалась с помощью комбинации давления и трения.

Over time, Chinese massage therapists incorporated a practice known as tui-na, which literally means pushing and pulling.

Со временем китайские массажисты включили в практику метод, известный как туй-на, который буквально означает толкание и тягание.

Tui-na was often combined with acupuncture, tai chi, and qigong.

Туй-на часто сочетали с иглоукалыванием, тайцзи и цигун.

These massage techniques were part of a comprehensive health program, which also included exercise, nutrition, and medicinal herbs.

Эти техники массажа были частью комплексной программы здоровья, которая также включала упражнения, питание и лекарственные травы.

The practice of acupuncture developed out of Chinese massage.

Практика иглоукалывания развилась из китайского массажа.

India, Japan, and Egypt

Индия, Япония и Египет

The ancient Indian text known as the Ayur Veda describes a system of hand rubbing and massage hygiene that was designed to improve circulation.

Древний индийский текст, известный как Аюрведа, описывает систему растирания руками и гигиены массажа, которая была предназначена для улучшения кровообращения.

Massage was incorporated into the system of stretches and exercises that evolved into yoga.

Массаж был включен в систему растяжек и упражнений, которая превратилась в йогу.

This text was written between 1000 and 3000 B.C.E.

Этот текст был написан между 1000 и 3000 гг. до н.э.

In Japan, massage was not practiced until 600 A.D., at which time the technique of finger pressure known as shiatsu was developed.

В Японии массаж не практиковался до 600 г. н.э., когда была разработана техника давления пальцами, известная как шиацу.

In Egypt, there are records of massage treatments dating back as far as 4000 B.C.E.

В Египте есть записи о массажных процедурах, датируемые еще 4000 г. до н.э.

Apparently, the members of the royal family received massage treatments to improve their health.

По-видимому, члены королевской семьи получали массажные процедуры для улучшения здоровья.

Ancient Greece

Древняя Греция

In ancient Greece, there was no mind/body duality; people assumed that, in order to have good mental health, it was necessary to be physically fit.

В древней Греции не было дуализма ума и тела; люди полагали, что для хорошего психического здоровья необходимо быть физически здоровым.

The ancient Greeks revered massage therapy as an important part of health maintenance, along with exercise, nutrition, hygiene, and relaxation practices.

Древние греки почитали массажную терапию как важную часть поддержания здоровья, наряду с упражнениями, питанием, гигиеной и практиками релаксации.

The Greek baths offered full body massage treatment from trained masseuses.

Греческие бани предлагали полноценное массажное лечение от обученных массажисток.

Athletes in particular were advised to partake in frequent massage to improve their performance on the field.

В частности, спортсменам рекомендовали часто принимать массаж для улучшения своих результатов на поле.

The comprehensive program of health which incorporated exercise, hygienic practices, and massage was known as gymnastics.

Комплексная программа здоровья, включающая упражнения, гигиенические практики и массаж, была известна как гимнастика.

Both men and women partook in these activities.

И мужчины, и женщины участвовали в этих занятиях.

Renaissance

Возрождение

After the fall of the Roman Empire, in which the ancient Greek customs of massage were practiced, the practice of massage therapy lay dormant for centuries.

После падения Римской империи, где практиковались древнегреческие обычаи массажа, практика массажной терапии оставалась в забвении на протяжении веков.

During the Renaissance (beginning roughly in 1450 A.D.), however, scholars began to promote the health benefits of regular massage therapy in their writings.

Однако во время Возрождения (начиная примерно с 1450 года н.э.), ученые начали пропагандировать в своих трудах преимущества регулярной массажной терапии для здоровья.

The anatomical drawings completed by da Vinci and Vesalius gave massage therapists new insights into the musculature and physiology of the human body.

Анатомические рисунки да Винчи и Везалия дали массажистам новое понимание мускулатуры и физиологии человеческого тела.

Furthermore, doctors began to see the benefits of physically manipulating body tissue, which included stimulating circulation and improving vitality.

Кроме того, врачи начали видеть преимущества физического воздействия на ткани тела, включая стимулирование кровообращения и повышение жизненной энергии.

Per Henrik Ling

Пер Хенрик Линг

The Swedish physiologist Per Henrik Ling (1776-1839) is credited with ushering in the modern era of massage therapy.

Шведскому физиологу Перу Хенрику Лингу (1776-1839) приписывают заслугу во введении современной эры массажной терапии.

He developed the system of rhythmic symmetrical movements known as Swedish gymnastics, which incorporated muscular strength training, muscular endurance training, and flexibility exercises.

Он разработал систему ритмичных симметричных движений, известных как шведская гимнастика, которая включала тренировки на развитие мышечной силы, выносливости и упражнения на гибкость.

Ling advocated repetitive movements incorporating both sides of the body, and gradually introduced a system of massage-like manipulations which came to be known as Swedish massage.

Линг выступал за повторяющиеся движения, включающие обе стороны тела, и постепенно ввел систему массажных манипуляций, которые стали известны как шведский массаж.

19th-century America

Америка XIX века

In the United States during the 19th century, a sudden increased interest in health led to a revival of massage techniques.

В Соединенных Штатах в XIX веке внезапно возросший интерес к здоровью привел к возрождению техник массажа.

American doctors and fitness instructors introduced the Swedish massage techniques, and added their own.

Американские врачи и инструкторы по фитнесу ввели техники шведского массажа и добавили свои собственные.

The American physician John Harvey Kellogg (1842-1953) developed an extensive system of massage that paid attention to the various effects that massage had on the mechanics, reflexes, and metabolism of the body.

Американский врач Джон Харви Келлогг (1842-1953) разработал обширную систему массажа, уделяющую внимание различным эффектам, которые массаж оказывал на механику, рефлексы и обмен веществ тела.

His published work brought considerable attention to the health benefits of massage.

Его опубликованные работы привлекли значительное внимание к преимуществам массажа для здоровья.

Around the same time, the terminology of massage was being developed by a Dutch physician named Johann Mezger.

Примерно в то же время терминология массажа разрабатывалась голландским врачом по имени Иоганн Мецгер.

Mezger is responsible for developing the important massage terms effleurage and pétrissage.

Мецгер ответственен за разработку важных терминов массажа эффлераж и петриссаж.

20th century

XX век

The 20th century has seen rapid developments in massage therapy, as well as a stunning growth in the number of distinct fields of practice.

XX век ознаменовался быстрым развитием массажной терапии, а также поразительным ростом количества отдельных областей практики.

Many of the New Age movements of the 1960s endorsed massage as a means of unlocking human potential.

Многие движения Новой Эпохи 1960-х годов одобрили массаж как средство раскрытия человеческого потенциала.

More generally, though, doctors and exercise physiologists have continued to accumulate a body of research data describing the many positive effects of massage.

В более широком смысле, однако, врачи и физиологи продолжали накапливать массив данных исследований, описывающих множество положительных эффектов массажа.

Over the past 50 years, a number of professional organizations (including the American Massage Therapy Association) have been formed to advance the profession of massage therapy.

За последние 50 лет было создано несколько профессиональных организаций (включая Американскую ассоциацию массажной терапии), чтобы продвигать профессию массажной терапии.

Swedish massage

Шведский массаж

Swedish massage is based on the physiological insights of Per Henrik Ling.

Шведский массаж основан на физиологических идеях Пера Хенрика Линга.

Presently, it is the most common form of massage practiced in the United States.

В настоящее время это самая распространенная форма массажа, практикуемая в Соединенных Штатах.

It involves the use of the hands, elbows, and lower arms.

Он включает использование рук, локтей и предплечий.

During a Swedish massage, the flesh of the client is kneaded and vigorously manipulated in order to increase circulation, promote relaxation, and diminish stress.

Во время шведского массажа тело клиента мягко разминается и энергично манипулируется для улучшения кровообращения, способствования расслаблению и снижения стресса.

Swedish massage includes several different kinds of strokes: effleurage (long, superficial strokes); pétrissage (kneading); tapotement (gentle beating); and rubbing.

Шведский массаж включает несколько различных видов приемов: эффлераж (длинные, поверхностные движения); петриссаж (разминание); тапотмент (нежное постукивание); и растирание.

Research consistently shows that Swedish massage increases the flow of blood and lymphatic fluid throughout the body.

Исследования последовательно показывают, что шведский массаж увеличивает поток крови и лимфы по всему телу.